



RS800CX
多項運動心率錶
用戶手冊



目錄



1. 產品介紹

恭喜！你已購買了整套訓練系統，能夠根據你的訓練需求進行度身而設。本用戶手冊包括Polar RS800CX心率錶完整的使用說明。

完整的訓練系統

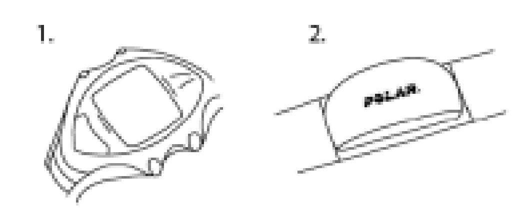
利用Polar ProTrainer 5 編排你的訓練，並傳送至你的跑步心率錶。

查閱詳細的訓練資料。利用ProTrainer 5 儲存你的訓練數據作 長時間跟進及分析。



你的跑步心率錶透過你的訓練及儲存你的訓練數據爲你提供指引。當你訓練完後，你可把訓練結過傳送至Polar Pro Trainer 5

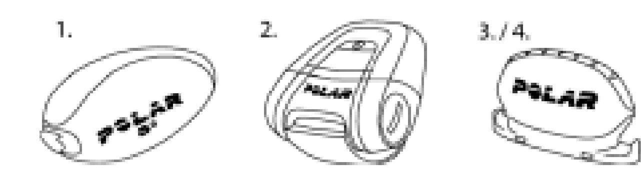
2. 訓練心率錶配件



1. Polar RS800CX訓練心率錶：訓練心率錶能夠顯示並且記錄你在訓練過程中的心率。
2. Polar WearLink W.I.N.D.心率傳輸帶：傳感器會向訓練心率錶發送心率訊號。傳感器由連接器與心率傳輸帶組成。

CD-ROM：本CD光碟包含Polar ProTrainer 5以及整套用戶說明手冊。

可選配件



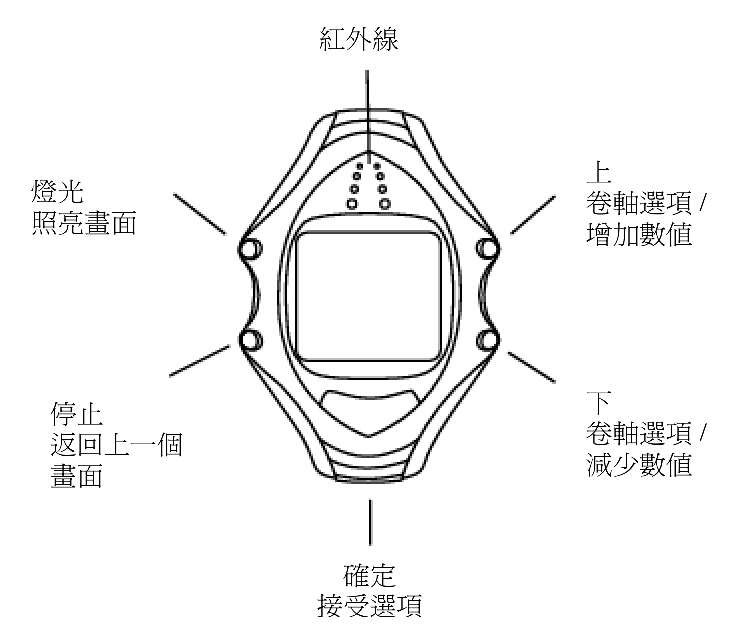
1. Polar s3步速傳感器W.I.N.D.：將測量到的跑步速度和步幅發送至訓練心率錶。還可測量跑步步頻和步距。
2. Polar G3 GPS傳感器W.I.N.D.：在所有使用全球定位系統（GPS）技術的戶外運動中提供速度、距離、位置數據及路徑訊息。你可以將路徑數據轉發到Polar ProTrainer 5軟件在Google Earth中觀看或轉換爲GPX文件。更多資料請查看軟件使用幫助。
3. Polar單車速度傳感器W.I.N.D.：測量你騎單車的速度和距離。

4. Polar腳踏圈速傳感器W.I.N.D.：測量腳踏圈速，如騎單車時腳踏板每分鐘轉動的次數。

當Polar G3 GPS傳感器與Polar s3步速傳感器或Polar單車速度傳感器搭配使用時，GPS僅可用於定位和路徑追蹤。但如果s3步速傳感器或單車速度傳感器超過設定的運動區（如訓練中改變了運動的內容），訓練心率錶將自動重新從GPS傳感器獲取速度和距離數據。這樣，在整個訓練過程中速度和距離的測量都將得到保證。需要再次使用s3步速傳感器或單車速度傳感器時，長按“LIGHT（燈光）”鍵再選擇“查找傳感器”。

3. 開始使用

基本設置

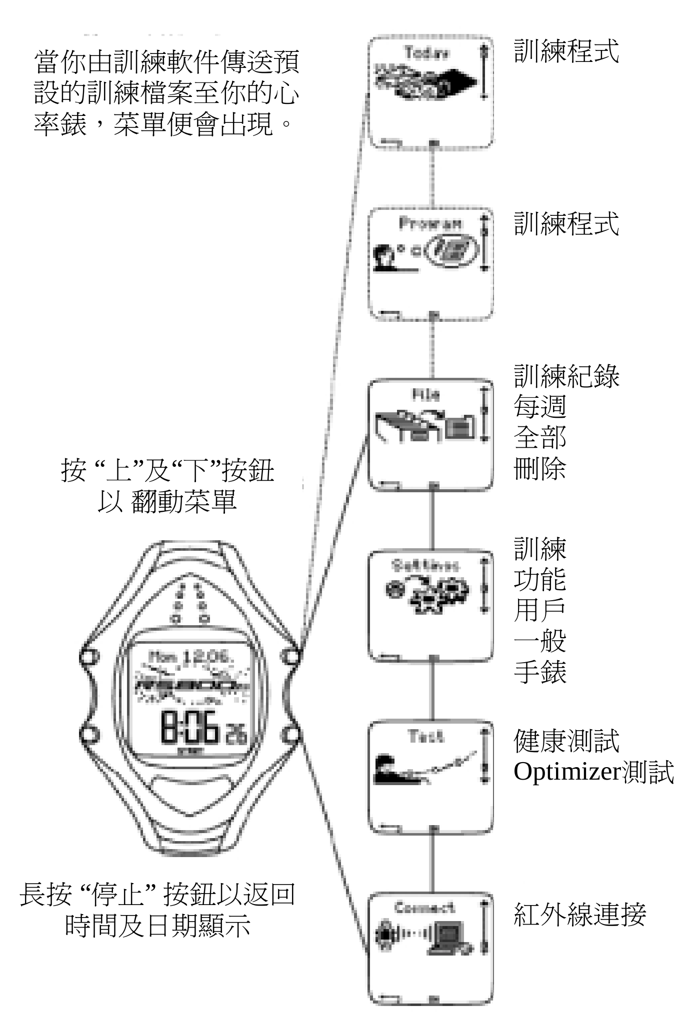


使用訓練心率錶進行訓練前，請先進行基本設置。按照你慣用的度量單位輸入準確的數據，確保系統能正確地給出反饋訊息。

按“UP（向上）”和“DOWN（向下）”鍵調整數據，並按“OK”鍵確認輸入。長按“UP（向上）”或“DOWN（向下）”鍵可使數字快速滾動。

1. 連按兩次“OK”鍵啓動訓練心率錶。
2. Polar的LOGO將顯示在屏幕上。 按“OK”鍵。
3. **語言**：選擇**“英語”、“德語”、“西班牙語”、“法語”或“意大利語”**。
4. 基本設置顯示時開始。按“OK”鍵。
5. **時間**：選擇**12h**或**24h**制。如選擇**12h**制，選擇**AM**或**PM**。設置本地時間。
6. **日期**：設置當前日期，dd=日、mm=月、yy=年。
7. **單位**：選擇公制（kg/cm/km）或英制（lb/ft/mi）單位。
8. **體重**：輸入你的體重。要改變單位，請長按“LIGHT（燈光）”鍵。
9. **身高**：輸入你的身高。如使用英制單位，請先輸入英尺（ft）再輸入英寸（in）。
10. **生日**：輸入你的生日，dd=日、mm=月、yy=年。
11. **性別**：選擇**男性**或**女性**。
12. 顯示“是否完成設置？” 選擇**是**：設置生效並被保存。訓練心率錶將顯示時間。選擇**否**：在發現輸入數據有誤需要更改時選此項。按“STOP”鍵可回到你需要更改的數據。





菜單結構

4. 準備訓練

計劃訓練

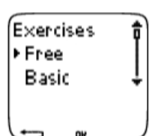
運動類型

你可以使用預設的訓練內容或使用訓練心率錶建立你自己的訓練內容。建立更多內容並使用Polar Pro Trainer5傳送至訓練心率錶。

選擇“**設置〉訓練內容**”



訓練菜單顯示訓練內容列表。使用“UP（向上）”或“DOWN（向下）”鍵在選項中切換，按“OK”鍵確認查看訓練內容。



- **自由訓練：** 無預設資料的自由訓練。
- **基本訓練：**中等強度的基本訓練。持續時間約為45分鐘。
- **間歇訓練：** 基本間歇訓練。
  訓練開始為15分鐘的熱身運動，接下來是1公里跑以及3分鐘的休息時間，以上重複5次。最後15分鐘結束訓練。

- **OwnZone（個人運動心率區）：**訓練心率錶將自動決定你個人有氧運動的心率區。這被稱爲“Own Zone（個人運動心率區）”。建議訓練時間爲45分鐘。更多資料請參閱“確定OwnZone（個人運動心率區）”。有關附加的背景訊息，你可以在OwnZone（個人運動心率區）訓練中找到。
- **添加：** 建立並保存你自己的基本訓練。訓練心率錶中可以儲存10個訓練和1個自由訓練。

選擇需要的訓練後，會顯示以下選項。選擇需要的選項並按“OK”鍵確認。

1.**選擇**訓練作爲預設訓練。下次進行訓練時，訓練心率錶將自動選擇該預設訓練。

2.**查看**訓練設置。按“UP（向上）”或“DOWN（向下）”鍵可以查看：

a. 帶1至3個運動區的基本訓練。目標心率區、每個運動區的步速/步長或步頻限制、每個運動區的定時/定距、或者

b. 使用軟件建立的訓練內容：名稱、描述、目標訓練時間。（長按“LIGHT（燈光）”鍵查看訓練狀態並選擇運動內容。）

3. 根據個人條件編輯基本訓練或OwnZone（個人運動心率區）訓練。你也可以編輯一個使用訓練心率錶建立的訓練。更多資料請參考“建立新訓練”。如果你使用軟件建立了一個分階段的訓練，則你不能使用訓練心率錶對其進行編輯。

4.更改通過訓練心率錶建立的基本訓練、間歇訓練和其他訓練的名稱。
5.**默認**——恢復基本訓練、間歇訓練以及OwnZone（個人運動心率區）訓練的默認設置。
6.**刪除**通過訓練心率錶或軟件建立的訓練。

建立新訓練
建立帶運動區的訓練

使用訓練心率錶建立你自己的訓練。你可以使用Polar Pro Trainer 5建立更多類型的訓練，詳情請見軟件幫助。

依次選擇 “**設置〉訓練〉添加新內容**”

1. 設置**運動區數量**（0-3）並按OK鍵確認。如運動區數量爲0，請參考“建立不帶運動區的新訓練”。
2. 選擇**運動區類型**：
   - **心率區**
     選擇運動區或手動心率區。按OK鍵確認。
     運動區：爲你的訓練選擇一個運動區（如Z1: 50-59%）。按OK鍵繼續並進入第3個步驟。
     Polar運動區是以你最高心率百分比顯示的心率較強範圍。訓練心率錶中預設5種不同的運動區：非常輕鬆（50-59%最高心率）；輕鬆（60-69%最高心率）；中等（70-79%最高心率）；劇烈（80-89%最高心率）；非常劇烈（90-99%最高心率）。默認心率值一般按照年齡設置，但如果你知道你做有氧運動和無氧運動的身體極限所在，在Polar有氧健康測試中預測了你的最高心率值，並自行或在實驗室中測試了你的最高心率，那麼你可以根據你的訓練需要訂定更加合適的運動區。更多資料請查看ProTrainer 5軟件使用幫助。
     手動： 按bpm或HR%/HRR%設置心率區的最高和最低範圍，按OK鍵繼續並進入第3步。
   - **步速/步距**（可選s3步速傳感器、G3 GPS傳感器或單車速度傳感器W.I.N.D）。對於步速/步距運動區，應設置上限和下限。
     按OK鍵繼續並進入步驟3。
   - **步頻 / 腳踏圈速**（可選s3步速傳感器或腳踏圈速傳感器W.I.N.D）。
     對於步頻 / 腳踏圈速運動區，應設置最高和最低範圍。按OK鍵繼續並進入步驟3。
3. 經過一段時間或距離後可通過設置運動區向導改變運動區*。在訓練過程中，訓練心率錶會在運動區發生改變時提醒你。

- **定時：** 設置運動區定時（分和秒）並按OK鍵。或
- **定距*：**爲運動區設定距離並按OK鍵。或
- **關閉：** 選擇關閉定時和定距並按OK鍵。

訂定了第一個運動區後會顯示“**運動區1訂定成功**”。如需訂定更多運動區，可重複步驟2和3，直到達到需要的數量。

訓練準備就緒時，會顯示“**訓練已添加**”。新訓練（NewExe）存放於訓練菜單，在下次訓練時你可以在此處選擇。從列表中選擇“**更名**”可修改訓練的名稱。

建立無運動區的新練習

建立無運動區的新練習時，可使用定時或定距*管理你的訓練。選擇“**設置〉訓練 〉添加**”

1. **運動區數量：**將運動區數量設置爲0。
2. **類型：** 在訓練中選擇定時（如提醒你飲水）或定距*（以後的圈數，但不記錄）。

定時

- **定時數量：**選擇訓練中的定時數量（1-3）。按OK鍵。
- **定時1：**訂定分和秒並按OK鍵。或

定距*

- **定距數量：**選擇訓練中的定距數量（1-3）。按OK鍵。
- **定距1：**進入定時並按OK鍵。

重複步驟2直到定時或定距*訂定完成。訓練準備就緒時，會顯示“訓練已添加”。新訓練（NewExe）存放於訓練菜單，在下次訓練時你可以在此處選擇。從列表中選擇“更名”可修改訓練的名稱。

校準Polar s3步速傳感器W.I.N.D.

可選s3傳感器校準可提高測量步速、步幅和距離時的準確度。如你的跑步方式發生重大變化，或傳感器在鞋中的位置發生較大改變（如你使用了一雙新跑鞋等情況），建議你在首次使用設備前對其進行校準操作。你可以通過跑動一段距離或手動設置校準參數對設備進行校準。

ⓘ*每隻鞋可校準一個s3傳感器。*

通過跑步校準傳感器（快速校準）

如果你的訓練不以完成的距離爲目標，那麼你可以在訓練中的任何階段通過每圈長度修正對傳感器進行校準。你可以跑動一段距離，最好超過1000米。

確認訓練心率錶的傳感器功能已開啓（**設置〉特性 〉鞋/單車〉鞋1/2/3〉開啓**）。

在時間模式按OK鍵一次。選擇**設置〉鞋/單車〉鞋1/2/3**。

選擇“**開始**”可開始跑步。

當你位於跑道起跑線時，按OK鍵。當跑預訂的距離時，再按OK鍵。然後選擇以下方法之一對傳感器進行校準：

1. 長按“LIGHT（燈光）”鍵進入**“設置**”。或
2. 按“STOP”鍵一次，再選擇“**設置**”。

選擇**校準〉圈數〉設定實際距離**。將顯示的距離與你實際跑的距離協調一致，並按OK鍵。

校準完成並顯示參數。此時傳感器已完成校準並準備就緒。



手動設置校準參數

校準參數作爲實際距離與校準後距離的比率進行校準。例如：跑1200m，訓練心率錶可能顯示1180m，此時校準參數爲1.000。使用以下方法計算新的校準參數：1.000*1200/1180 = 1.017.參數的測量範圍爲0.500至1.500。

設置校準參數有四個選項：

1. 訓練前：

選擇**設置〉特性〉鞋/單車〉鞋1/2/3〉校準**。

設置校準參數並按OK鍵。此時傳感器已被校準。

2. 開始心率測量後和訓練記錄前。在時間模式，選擇**設置〉特性〉鞋/單車〉鞋1/2/3〉校準**。
設置校準參數並按OK鍵。此時傳感器已被校準，你可以按OK鍵開始記錄訓練。

3. 訓練過程中暫停記錄時。

在顯示時間時按OK鍵兩次開始訓練。按STOP鍵一次可暫停記錄。

選擇**設置〉校準〉設置參數**。

設置校準參數並按OK鍵。此時傳感器已被校準。按OK鍵繼續記錄。

4. 訓練過程中不暫停記錄時：
在顯示時間時按OK鍵兩次開始訓練。長按LIGHT（**燈光）鍵進入設置。**
選擇**設置〉校準〉設置參數**。
設置**校準參數**並按OK鍵。此時傳感器已被校準。你可以繼續跑步。

出現"傳感器校準失敗"訊息時，表示傳感器未被校準，此時應重新嘗試校準。

*可選配s3步速傳感器W.I.N.D.。

5. **訓練**

佩戴傳輸帶

佩戴傳輸帶測量心率。

開始記錄訓練前，你需要事先佩戴WearLink傳輸帶。

1. 使用流動水將帶子的電極部分充分濕潤。

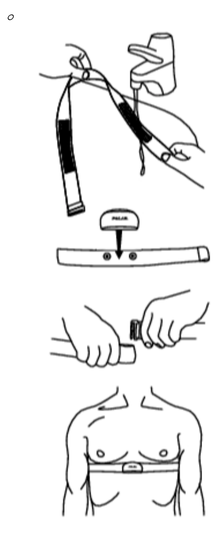


建議使用接觸型凝膠（ECG凝膠）使你的皮膚和傳輸帶之間的接觸達到最佳效果，特別是在進行長跑的情況下。

2. 將連接器附系在傳輸帶上。調整傳輸帶的長度使其穩固並感覺舒適。
3. 在胸肌下方部位繫緊傳輸帶，並將扣子扣在帶子的另一端。
4. 檢查濕潤的電極部分是否牢固的貼在你的皮膚上，同時查看連接器的Polar標誌是否處於正中的位置。

爲了延長傳輸帶的使用壽命，在不使用設備時，請將連接器和傳輸帶分離。有關設備清洗的詳細資料，請參閱保養和維護。

Polar WearLink傳輸帶適用於擁有內置軟紡織電極的服裝。使用時需將服裝的電極範圍濕潤。這樣可以不需要紡織彈性帶而直接將傳輸帶的連接器夾在服裝上，以確保連接器上的Polar標誌處於竪直狀態。



開始訓練

1. 按上述說明佩戴傳輸帶並按OK鍵開始心率測量。



2.你的心率值將在5秒內顯示於屏幕上。

- 如果你使用了傳感器，長按DOWN（向下）鍵選擇鞋或單車。你也可以在**設置〉鞋/單車**選項中進行選擇。屏幕的右下角顯示的數字顯示你選擇的是鞋還是單車。靜止站立直到訓練心率錶找到傳感訊號（這取決於你所使用的傳感器爲跑步傳感器，如不適用GPS訊號燈將停止閃爍）。
- 長按UP（向上）鍵可快速改變訓練類型。

3.按OK鍵開始訓練。



*如顯示以下訊息：訓練名稱需要步速傳感器，則表示你所進行的訓練需要步速傳感器才能顯示步速/步距和距離*數據（如你已經爲該訓練訂定了步速/步距*運動區）。訓練心率錶將返回訓練類型選擇菜單，此時你可以選擇一個不需要使用步速傳感器的訓練。*

或者你也可以選擇**設置**，重設**路程**或**距離**。

在**設置**菜單下，你可以在訓練前更改或瀏覽不同的設置。關於所有可用設置的詳情，請參閱第七條，設置。**設置**菜單下包括以下選項：

- **訓練：**
  從自由訓練、基本訓練、間歇訓練或OwnZone（個人運動心率區）中選擇一種訓練類型（如果你已經建立了新練習，上述選項同樣會顯示）。

  1.**選擇：** 設定一個立即執行的默認訓練，或者

  2.**查看：** 查看訓練設置。

- **鞋/單車：**選擇鞋1/2/3/或單車1/2/3，或選擇無。只顯示你已經在**設置〉特性〉鞋/單車**中啓動的鞋/單車訊息。

如果你在選擇了鞋或單車的同時開啓了GPS功能，此時GPS只可用於定位和路徑追蹤。

- **GPS：**開啓/關閉GPS功能。
- **海拔高度：**開啓或關閉海拔高度，或對其進行校準。
- **記錄速度：**設置記錄速度。
- **RR數據：**開啓或關閉RR記錄。
- **TZ警示：** 開啓或關閉目標運動區警示音。
- **查看HR：**選擇以最高心率百分比方式（HR%）或心率保留百分數方式（HRR%）查看每分鐘心跳（bpm）。
- **查看速度：**選擇以公里或英里每小時（km/h或mph）或以分鐘每公里或英里（min/km或min/mi）查看速度。
- **自動記圈：** 開啓或關閉自動記圈功能。
- **顯示：**修改顯示（更多資料請查閱自訂定訓練心率錶顯示器）。在重設中你可以在訓練開始前重新設置訓練的距離。

在位置設置中你可以檢查當前位置。訓練心率錶使用最新GPS坐標爲你進行精確定位。緯度和經度以度數表示，精確到分數。最下方顯示衛星數量。

將數據傳送至Polar ProTrainer5可進一步分析跟蹤訊息。具體說明請參閱軟件使用幫助。

*可選配s3步速傳感器、G3 GPS傳感器或單車速度傳感器W.I.N.D.。
**可選配G3 GPS傳感器W.I.N.D.。

合併訓練

RS800CX訓練心率錶提供將一系列訓練合併起來連續進行的功能。如你在進行一項訓練後的一個小時內開始一項新訓練，系統會顯示是否進行**合併訓練**？

如需進行合併訓練，選YES。訓練過程中，所合併的訓練將一一列示。一次最多可合併10種運動。更多資料請參閱顯示訊息。

你可以在訓練後使用Polar ProTrainer5軟件合併不同訓練並進行進一步分析。更多資料請參閱Polar ProTrainer5使用幫助。

顯示訊息

訓練心率錶可分三行同步顯示幾種不同的訓練訊息。按UP（向上）或DOWN（向下）鍵可以查看更多。各種顯示的名稱持續數秒。該名稱表示下一行訊息。根據你所安裝的傳感器的不同，同時根據你開啓和關閉了哪些功能，以及你所進行的是何種訓練，所顯示的訊息也不盡相同。

使用Polar ProTrainer5軟件可以簡單方便的對訓練心率錶的顯示進行自訂定。

訓練中的默認顯示：



心率視圖
步速/步距*/卡路里
碼表
心率
*可選配s3步速傳感器、G3 GPS傳感器或單車速度傳感器W.I.N.D.。





碼表視圖
卡路里
時間
碼表
*可選配s3步速傳感器、G3 GPS傳感器或單車速度傳感器W.I.N.D.。



圈時視圖
運動區指示器
每圈時間
心率



步速/步距視圖
步頻*
距離**
步速/步距**
*可選配s3步速傳感器或腳踏圈速傳感器W.I.N.D。
*可選配s3步速傳感器、G3 GPS傳感器或單車速度傳感器W.I.N.D.。



距離視圖
倒數計時
運動區指示器
距離*/每圈時間
*可選配s3步速傳感器、G3 GPS傳感器或單車速度傳感器W.I.N.D.。



海拔高度視圖心率
上升
高度



多項運動視圖（僅在合併訓練時顯示）
所合併訓練的總持續時間
所合併訓練的總卡路里
所合併訓練的總距離*
*可選配s3步速傳感器、G3 GPS傳感器或單車速度傳感器W.I.N.D.。



使用Polar ProTrainer 5建立的訓練

如你從該軟件下載了訓練計劃，則可以在獨立的視圖中查看當前訓練的詳細資料。更多資料請參閱執行訓練計劃。使用訓練心率錶無法修改此顯示內容。

自定訓練心率錶顯示

你可以自訂定訓練心率錶的顯示訊息，使其在訓練過程中顯示你所希望的訊息。此功能可通過訓練心率錶或軟件實現。軟件中下載的訓練計劃以及訓練視圖擁有固定顯示，無法更改。

在時間模式，選擇**OK〉設置〉顯示〉編輯**

按UP（向上）或DOWN（向下）鍵選中你想要修改的顯示，按OK鍵確認。使用UP（向上）或DOWN（向下）鍵對閃爍上面一行進行設置並按OK鍵確認。有效訊息取決於啓動的功能。更多資料請參閱特性設置。

重複上述步驟修改中間和下面一行。所以顯示均以下面一行顯示的訊息來命名。長按LIGHT（燈光）鍵直到畫面閃爍可恢復顯示的默認設置。

在訓練中啓動**標題**可在更改顯示的同時查看幫助文字。在時間模式，選擇**OK〉設置〉顯示〉標題**

顯示的文字	符號	解釋
Time of day		日期、時間。
Countd timer		倒數計時。
Lap time	LAP 28	圈數及圈速。
Stopwatch		總訓練計時。
Heart rate		當前心率。
Average heart rate	AVG	平均心率。
Calories		消耗的熱量/每小時消耗的熱量。
Zone pointer（heartrate）		如果看不到心臟符號和/或警報聲響起，則說明你的心率已超出目標運動區。
Zone pointer（Polar sport zones）	1 2 4 5	目標運動區指示器爲根據你的速度/步幅左右移動的符號。有關設置運動區的詳情，可參閱訓練中的按鍵功能。
Target zone	165 145	圖表將顯示與設定心率區相比較的實際心率。



顯示的文字	符號	解釋
RR variation		每一下的心跳間的跳動變化。
Ascent		上升高度（米/英尺）。
Descent		下降高度（米/英尺）。
Altitude		現在的海拔高度。
Time in zone		在運動區內花費的時間。
Temperature		溫度讀數（˚C） 由於你的體溫會影響溫度測量的準確度，因此如果您想了解準確的溫度，最好將設備取下至少10分鐘。

顯示的文字（選配Polar s3傳感器W.I.N.D.時）	符號	解釋
Speed/pace		現在的速度。
Max speed		到目前爲止的大速度。
Average speed		到目前爲止的平均速度。
Distance		到目前爲止完成的距離。

顯示的文字（選配Polar s3傳感器W.I.N.D.時）	符號	解釋
Lap distance		圈數和圈距。
Trip distance		A點和B點間的距離。
Zone pointer（speed/pace）		如果看不到速度符號和/或警報聲響起，則說明你的速度已超出目標運動區。
Cadence		跑步步頻（每分鐘所跨出的兩步）。
Avg Cadence		到目前爲止的平均步頻（每分鐘所跨出的兩步）。
Zone pointer*（cadence）		如果看不到步頻符號和/或警報聲響起，則說明你的步頻已超出目標運動區。

顯示的文字（選配Polar G3 GPS傳感器W.I.N.D.時）	符號	解釋
Speed/pace		目前的速度。G字母上的訊息條表示GPS訊號強度。
Max speed		到目前爲止的大速度。
Average speed		到目前爲止的平均速度。

顯示的文字（選配Polar G3 GPS傳感器W.I.N.D.時）	**符號**	**解釋**
Distance		到目前爲止完成的距離。
Lap distance		圈數和圈距。
Trip distance		A點和B點間的距離。
Zone pointer（speed/pace）		如果看不到速度符號和/或警報聲響起，則說明你的速度已超出目標運動區。

顯示的文字（選配單車速度傳感器W.I.N.D.時）	**符號**	**解釋**
Bike speed		目前單車速度。
Distance		已騎距離。
Lap distance*		圈數和圈距。
Trip distance		A點和B點間的距離。
Max speed		到目前爲止的大速度。
Avg speed		到目前爲止的平均速度。
Inclinometer		上坡和下坡坡度的百分數和度數。 在數據表中估算上坡或下坡傾斜度，幫助你相應調整你的單車。



顯示的文字（選配Polar腳踏圈速傳感器W.I.N.D.時）	符號	解釋
Cadence		計算你踩單車踏板的速度（即腳踏圈速），單位是轉/每分（rpm）。
Avg Cadence		平均腳踏圈速。
Zone pointer*（cadence）		如果看不到腳踏圈速符號和/或警報聲響起，則說明你的腳踏圈速已超出目標運動區。

訓練過程中的按鍵功能

記錄一圈數據



按OK鍵記錄一圈數據。顯示爲：
圈數
該圈平均心率
該圈用時



如步速傳感器*啓動，還會顯示以下訊息：
圈數
該圈距離
該圈平均步速/步距

鎖定運動區

如訓練時未設定目標運動區，你可以將心率鎖定至當前的運動區。通過此方法，即使你在開始訓練前未預設目標運動區，仍可以在訓練中進行即時設置。

長按OK鍵可鎖定/解鎖運動區。

在訓練計劃中：在**圈菜單**下長按OK並選擇**鎖定運動區/解鎖運動區**。

如你跑步時的心率爲130bpm，而該心率爲你的最高心率的75%，並匹配運動區3，則你可以長按OK鍵將你的心率鎖定至該運動區。此時將顯示**運動區3鎖定爲70%至79%**。當你超過運動區時，會發出警示音（在目標運動區警示功能開啓的情況下）。再次長按OK鍵可以解除運動區鎖定：此時顯示**運動區3解除鎖定**。

使用該軟件，你還可以設置基於步速/步距或步頻*的運動區鎖定。更多資料請查看軟件使用幫助。

*可選配傳感器。

放大顯示



長按UP（向上）鍵可以放大第一行顯示；長按DOWN（向下）鍵可以放大第二行顯示。再次長按上述鍵可返回普通顯示模式。

顯示背景燈（夜間模式開啓）

在訓練中長按LIGHT（燈光）鍵可開啓屏幕背光。夜間模式開啓後，按任意鍵或訓練階段改變時，屏幕背光會自動開啓。

查看快速菜單

長按LIGHT（燈光）鍵。此時顯示**設置**。你可以在不暫停記錄訓練的情況下改變設置。訓練類型不同，該菜單的內容也會不同。更多資料請參閱設置。

- **上一階段：** 查看上一階段或循環的總結（分階段的訓練在軟件中建立後顯示）。
- **鍵盤鎖：**鎖定/解鎖鍵盤防止意外按下按鍵。
- **TZ警示：** 開啓/關閉目標運動區警示音。
- **更改運動區：**切換目標運動區（訂定多目標運動區內顯示此選項，但使用軟件建立了分階段訓練的情況除外）。
- **HR視圖：** 選擇心律格式。
- **速度視圖：** 選擇km/h或min/km。
- **校準：**校準步速傳感器*（如步速傳感器未啓用則不顯示）。
- **尋找傳感器：** 訓練時如遇干擾造成訊號消失，可使用該傳感器查找WearLink或傳感數據。
- **自動記圈*：**啓動或取消自動記圈。

更改任何設置後，訓練心率錶將回到訓練模式。

暫停訓練
按STOP鍵暫停記錄。

在暫停狀態下，你可以進行如下操作：

- **繼續：** 繼續記錄訓練。
- **退出：** 中止記錄（或按STOP鍵）。
- **總結：**查看到目前爲止的訓練總結。屏幕會顯示以下總結訊息：卡路里、距離*、訓練時間、最高心率、最低心率、平均心率、最大步速/步距*、平均步速/步距*、坡度和高度。
- **合併：** 合併當前訓練與之前的訓練。
- **設置：** 更改或查看設置。
- **重設：** 刪除已記錄的訓練訊息。按OK鍵確認刪除，再次按OK鍵重新開始記錄。
- **重設路程：** 重設已完成的路程距離。按OK鍵確認刪除，再次按OK鍵重新開始記錄。
- **位置****：查看當前位置。訓練心率錶使用最新GPS坐標數據顯示你當前所處位置。緯度和經度以度數表示，精確到分數。最下方顯示衛星數量。
- **自由模式：** 將訓練轉至自由訓練模式。此操作不會刪除已經進行的訓練，但可不經過任何設置而繼續訓練。暫停當前訓練可重新開始，然後選擇**Restart P1**。

**可選配G3 GPS傳感器W.I.N.D.。

確定你的OwnZone（個人運動心率區）

有關Polar OwnZone，請參閱OwnZone（個人運動心率區）訓練。

通過散步或慢跑進行1至5分鐘的熱身活動可確定你的OwnZone（個人運動心率區）。

訓練強度應循序漸進，開始階段選擇強度低的運動，隨後逐漸加大強度以提高心率。以下情況需重新訂定OwnZone（個人運動心率區）：

- 訓練環境或模式發生改變時。
- 一個星期未進行訓練後又重新開始訓練時。
- 你不能100%確定你的生理和心理狀態時，比如你還未從上一次訓練恢復，感覺不舒服或有些壓抑。
- 更改用戶設置後。

確定你的OwnZone（個人運動心率區）前，請確認：

- 你的用戶設置正確。
- 你選擇了**OwnZone（個人運動心率區）**訓練。每次開始**OwnZone（個人運動心率區）**訓練時，訓練心率錶會自動決定你的OwnZone。

1. 按要求佩戴好傳輸帶和步速傳感器*。按OK鍵兩次開始測量。
2. 開始訓練後屏幕顯示**OZ**，隨後開始OwnZone（個人運動心率區）確定。

OwnZone（個人運動心率區）的確定共分爲五個階段。每個階段後，你將聽到蜂鳴聲（在開啓聲音的情況下），表示該階段已完成。

OZ〉慢走1分鐘。在第一階段時心率保持在100bpm/50%最高心率或以下。
OZ〉〉以正常速度行走1分鐘，慢慢將心率增加10到20bmp/5%最高心率。
OZ〉〉〉快速行走1分鐘，將心率再增加10到20bmp/5%最高心率。
OZ〉〉〉〉慢跑1分鐘，將心率再增加10到20bmp/5%最高心率。
OZ〉〉〉〉〉快跑1分鐘，將心率再增加大約10bmp/5%最高心率。

3. 整個過程中的某個階段你可以聽到兩次連續的蜂鳴聲。這表示你的OwnZone已成功確定。
4. 成功確定後，屏幕會顯示“**OwnZone已更新**”，並顯示確定的運動區。確定的運動區以每分鐘心跳（bpm）顯示。根據你的設置不同，可能以最高心率百分比方式（HR%）或心率保留百分數（HRR%）方式顯示。
5. 如確定OwnZone（個人運動心率區）失敗，系統會採用你之前確定的OwnZone（個人運動心率區），並顯示**OwnZone（個人運動心率區）限定運動區**。如之前未記錄過任何OwnZone（個人運動心率區），則系統自動採用以年齡爲基礎的限定運動區。

完成上述設置之後，你可以繼續你的訓練。訓練中盡量將你的心率保持在指定心率區之內，以最大化訓練效益。

如果你想在中途退出OwnZone（個人運動心率區）確定並選用以前確定的OwnZone（個人運動心率區），請在整個過程的任何階段按OK鍵。

ⓘ *確定OwnZone（個人運動心率區）所消耗的時間包括在訓練記錄時間內。*

6. 訓練之後

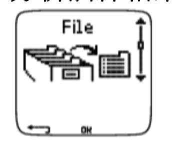
停止記錄

按STOP鍵暫停記錄。 再次按STOP鍵可完全停止記錄。

訓練後請妥善保管你的傳輸帶。
每次使用後應將傳輸帶從紡織彈性帶上拆下並用流動水清洗紡織彈性帶。每使用5次後，應使用洗衣機清洗紡織彈性帶，水溫在40ºC/104ºF左右。有關設備維護和保養的更多資料，請參閱“維護和保養”。

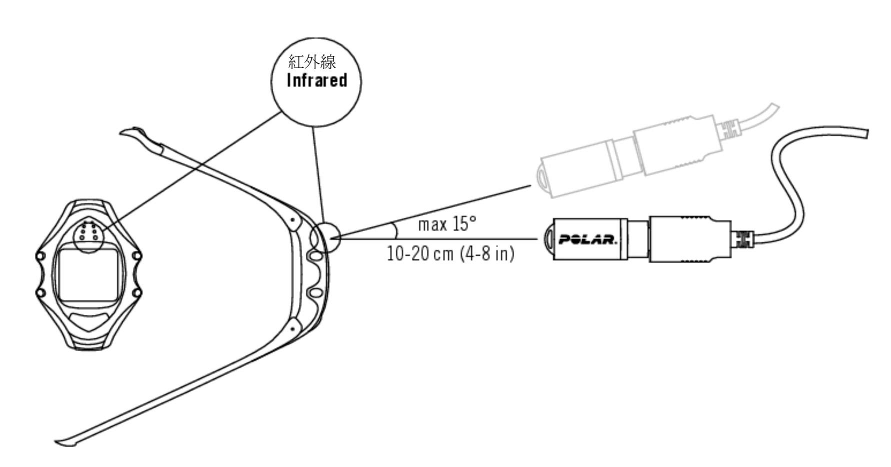


分析訓練結果



進入訓練心率錶的“**文件**”可查看你訓練的基本數據。如你需要進一步分析數據，可將數據傳送至Polar ProTrainer5。該軟件可選多種數據分析方式。

訓練心率錶和軟件通過IrDA連接。首先，打開軟件。再在訓練心率錶上選擇“**連接**”，將腕錶置於Polar IrDA USB紅外線接收器或訓練心率錶的紅外端口前，或放置於其他與IrDA相兼容的紅外接收器前。有關數據傳輸的完整說明，請參閱軟件使用幫助。



選擇“**文件**”後可看到如下選項：

- **訓練日誌**：可列出最多99個訓練文件。
- **按周查看**：包括過去16周的總結。
- **查看全部**：顯示全部訓練訊息。
- **刪除文件**：你可以刪除訓練文件。

訓練日誌

選擇**文件〉訓練日誌**



訓練日誌中，你可以查看訓練的詳細資料。以下爲顯示的訊息：

- 訓練名稱。
- 訓練進度條顯示訓練當前所在階段。進度條的高度表示目前訓練所處階段。這在圖表中表示訓練的變化。
- 進行訓練的日期。

可以顯示的訊息（以下a-d）取決於你進行的訓練的類型以及設置（例如，若你的訓練不分階段，則階段訊息將不顯示）。

使用UP（向上）或DOWN（向下）鍵滾動屏幕，選中後按OK鍵查看，包括以下訊息：



a.基本訊息
選擇“**文件〉訓練日誌〉基本訊息**”



b.運動區
選擇"**文件〉訓練日誌〉運動區**"



c.階段
選擇"**文件〉訓練日誌〉階段**"



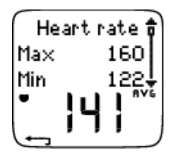
d.圈數
選擇"**文件〉訓練日誌〉圈數**"



d.多項運動總結
每個訓練文件附有一個多運動總結，爲合併訓練的一部分。
選擇"**文件〉訓練日誌〉多項運動總結**"

a.基本訊息

選擇"文件〉訓練日誌〉基本訊息"



訓練名稱
開始時間
距離*
持續時間
*可選配s3步速傳感器或腳踏圈速傳感器W.I.N.D。

按OK並按UP（向上）或DOWN（向下）鍵滾動查看。



心率顯示單位爲每分鐘心跳（bpm），也可以是最高心率百分數（%）或心率儲備百分數（%）.
最高心率
最低心率
平均心率



目標運動區（HR/步速/步距），也可以是運動區1、運動區2和運動區3。

上限

下限

運動區1/2/3以內、以上和以下的時間（階段名稱顯示於訓練計劃）。
運動區以上時間
運動區以下時間
運動區以內時間



隨訓練進行而消耗的**卡路里**。
能量消耗表明訓練的整體發揮。

步速/步距*
最高步速/步距
平均步速/步距
距離
長按LIGHT（燈光）鍵切換步速/步距。
*可選配s3步速傳感器、G3 GPS傳感器或單車速度傳感器W.I.N.D.。

步頻 / 腳踏圈速*
最高步頻 / 腳踏圈速
平均步頻 / 腳踏圈速
*可選配s3步速傳感器或腳踏圈速傳感器W.I.N.D。

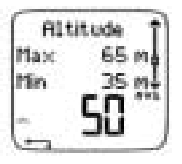


步幅長度*
平均步幅長度
*可選配s3步速傳感器W.I.N.D.。



跑步指數*
要取得跑步指數值，你的訓練需達到以下要求。
*可選配s3步速傳感器或G3 GPS傳感器W.I.N.D。

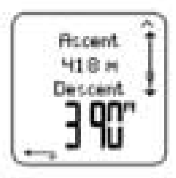
跑步指數功能僅可應用於跑步運動。使用G3傳感器進行單車訓練時該功能無效。



高度
最高高度
最低高度
平均高度



騎車時間
單車名稱
騎車時間

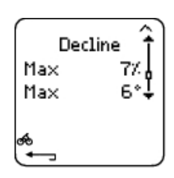


上坡/下坡
上坡米/英尺數
下坡米/英尺數



向上斜坡*
最大向上斜坡（%）
最小向上斜坡（度）
*可選配單車速度傳感器W.I.N.D.。





向下斜坡*
最大向下斜坡（%）
最小向下斜坡（度）
*可選配單車速度傳感器W.I.N.D.。

溫度
最高攝氏溫度
最低攝氏溫度
平均攝氏溫度

按STOP鍵可返回基本訊息視圖。

附加基本訊息

選擇“**文件〉訓練日誌**”**。**按OK鍵選擇訓練。

在基本訊息視圖下長按LIGHT（燈光）鍵可從**文件**中添加你自己的訓練訊息或刪除已有的訓練訊息（顯示訓練名）。

選擇“**添加訊息**”添加一個訊息：

- **等級**：給你的訓練定一個等級。
- **感受**： 評價你在訓練過程中的主觀感受。
- **溫度**：使用UP（向上）和DOWN（向下）鍵設定溫度。
- **距離**： 選擇鞋或單車再輸入距離。距離在總距離日誌及每周距離日誌中更新。

b. 運動區



選擇“**文件〉訓練日誌〉運動區**”
在基本訊息視圖下，按DOWN（向下）鍵查看“運動區”訊息。



按OK鍵並使用UP（向上）和DOWN（向下）鍵滾動查看每個運動區花費的時間。這在圖表中表示訓練的變化。

按STOP鍵可返回“**運動區**”訊息視圖。

c. 階段



選擇“**文件〉訓練日誌〉階段**”

“**階段**”菜單僅顯示於使用軟件建立的分階段訓練。

在“**運動區**”訊息視圖下，按DOWN（向下）鍵查看“**階段**”訊息。你可以分別查看各個階段。

按OK鍵滾動個別階段數據。 按UP（向上）和DOWN（向下）鍵將不同階段進行比較。



時間
階段名
分段時間
當前階段已持續時間

心率顯示單位爲每分鐘心跳（bpm），也可以是最高心率百分數（%）或心率儲備百分數（%）。
最高心率
平均心率



增加HR/恢復HR/HR差值。
心率在每階段開始時和結束時的差值。當前心率顯示單位爲每分鐘心跳（bpm），表示爲最高心率百分數或心率儲備百分數。

增加心率：
如階段開始時的心率低於結束時，訓練心率錶將顯示心率差值（階段結束時的心率值減去開始時的心率值）。在運作階段，訓練心率錶將顯示增加的心率值。

恢復心率：
如階段開始時的心率高於結束時，訓練心率錶將顯示心率差值（階段開始時的心率值減去結束時的心率值）。在恢復階段，訓練心率錶將顯示恢復的心率值。

心率差值：
如階段開始時的心率等於結束時，訓練心率錶將顯示心率差值爲0。



步速/步距*
最大步速/步距
平均步速/步距
*可選配s3步速傳感器、G3 GPS傳感器或單車速度傳感器W.I.N.D.。



距離*
分割距離
當前階段已完成距離
*可選配s3步速傳感器、G3 GPS傳感器或單車速度傳感器W.I.N.D.。



步頻*/ 腳踏圈速
最高步頻 / 腳踏圈速
當前階段平均步頻
*可選配s3步速傳感器或腳踏圈速傳感器W.I.N.D。



步幅長度*
當前階段平均步幅長度。

可選配*s3步速傳感器W.I.N.D.。

按STOP鍵可返回階段訊息。

D.圈數

選擇 "**文件〉訓練日誌〉圈數**"

在**階段**訊息視圖下，按DOWN（向下）鍵可查看**圈數**訊息。圈數訊息僅在記憶體中存在超過1圈的情況下顯示。

記錄的圈數/自動記圈（圈數訊息與自動記圈訊息交替顯示）
平均每圈用時
最好（最快）的一圈和其所用的時間交替顯示。



*即使最後一圈爲最快的一圈，也不會顯示爲成績最好的一圈。如果你需要將最後一圈的數據包含在內，在跑道終點時按下OK鍵，而不要按STOP*鍵。這樣，最後一圈的數據將計入最好圈的計算中。然後，你便可以結束記錄。

按OK鍵滾動查看個別圈的不同訊息。按UP（向上）和DOWN（向下）鍵對不同圈的訊息進行比較。將文件傳入軟件可更簡單的查看圈訊息。



時間
分段時間
每圈用時



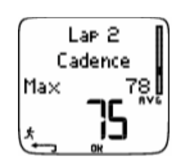
心率顯示單位爲每分鐘心跳（bpm），也可以是最高心率百分數（%）或心率儲備百分數（%）。
最高心率
平均心率
一圈後心率



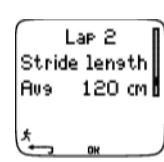
速度 / 步速
平均速度 /步速
一圈後速度 / 步速
長按LIGHT（燈光）鍵切換速度 / 步速。
*可選配s3步速傳感器、G3 GPS傳感器或單車速度傳感器W.I.N.D.。



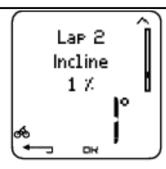
距離
分割距離
該圈距離
*可選配s3步速傳感器、G3 GPS傳感器或單車速度傳感器W.I.N.D.。



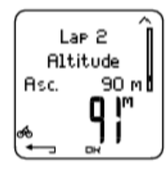
步頻
最大
該圈平均步頻
*可選配s3步速傳感器或腳踏圈速傳感器W.I.N.D。



步幅長度
該圈平均步幅長度
*可選配s3步速傳感器W.I.N.D.。



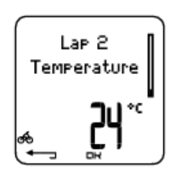
上坡斜度
上坡斜度（%）
上坡斜度（度）
*可選配單車速度傳感器W.I.N.D.。



海拔
上升高度
該圈海拔



海拔
下降高度
該圈海拔

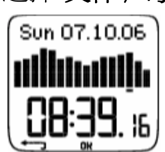


溫度

按STOP鍵可返回圈數訊息視圖。

每周總結

選擇“**文件〉每周總結**”



在**每周**總結裡，你可以查看過去16周裡累計的訓練數據。最右邊名爲“**本周**”的數據條顯示當前一周的訓練數據總結。其左邊的數據條爲正在處理的本周星期天的數據。使用UP（向上）或DOWN（向下）鍵滾動查看不同星期，在最下一行可查看所有訓練用去的總時間。



按OK鍵選擇一周查看該周合計卡路里，距離和訓練時間。
按DOWN（向下）鍵查看該周合計**跑鞋里程，GPS里程以及單車里程**。按DOWN（向下）鍵查看該周運動區。



按OK鍵可查看每個運動區花費的時間，按UP（向上）和DOWN（向下）鍵滾動查看不同運動區。

合計
選擇“**文件〉合計**”
合計包括自上一次重設設備起後累計記錄的訊息。

使用合計值計算每季度或每月的訓練數據。停止訓練記錄後，合計值將自動更新。

按UP（向上）和DOWN（向下）鍵可滾動查看以下訊息：

- **合計跑步1里程**
- **合計跑步2里程**
- **合計跑步3里程**
- **合計單車1里程**
- **合計單車2里程**
- **合計單車3里程**
- **合計跑步里程**
- **合計GPS里程**
- **合計單車里程**
- **合計里程**
- **合計時間**
- **合計卡路里**
- **合計訓練數**
- **合計上坡**
- **合計里程**（總累計里程；無法重設）
- **重設合計訊息**

重設合計值

選擇“**文件〉合計〉重設合計**”

從菜單中選擇需要重設的合計值並按OK鍵確認。選擇“**是**”確認重設**。刪除的訊息將無法恢復。** 選擇“**否**”返回**重設**菜單。

刪除文件

選擇“**文件〉刪除**”

在刪除文件菜單，你可以逐個刪除前一個訓練、同時刪除全部訓練或刪除合計值。
使用UP（向上）和DOWN（向下）鍵滾動查看以下訊息：

- **訓練：**選擇一個訓練刪除。
- **全部訓練：**只按一個鍵便可刪除已儲存的所有訓練檔案
- **累計：** 逐個刪除累計值或同時刪除所有累計值。

選擇“**是**”確認刪除。

7.設置

功能設置
使用訓練心率錶時，還必須購買新的傳感器作爲其附件，我們把捆綁訓練心率錶和一個新傳感器叫做配對(teaching)。一次教導僅需花幾秒鍾。配對可以確保你的訓練心率錶只接收來自你的傳感器的訊號，有效防止訓練過程中可能受到的干擾訊號。如果你購買的是包含訓練心率錶和傳感器套裝，訓練心率錶和傳感器應該已經過配對。這種情況下，你只需在訓練心率錶中啓動傳感器即可。

當你購買一個新的配件時，你必須把配與你的心率錶配對一次，這個過程稱爲Teaching，每次配對僅花數秒。

在功能設置中啓動傳感器時，會顯示“**配對新的傳感器？**” 此時選擇“**是**”可開始配對。如果傳感器已經過配對，可以選擇“**否**”。

如要配對單獨購買的WearLink傳輸帶，請參見“配對新傳輸帶”。

Settings
Exercise
▸Features

Polar s3步速傳感器W.I.N.D.

啓動訓練心率錶中的步速傳感器時，請選擇“**設置〉特性〉鞋/單車〉鞋1/2/3〉開啓**”。此時屏幕顯示“ **Teach new sensor? 配對新傳感器？**”。

- 如你的傳感器已經過配對，請選擇“**否**”。
- 否則，請選“**是**”。

開始配對前，請確認設備附近（約40米或131英尺範圍內）不存在其他s3步速傳感器或G3 GPS傳感器。需要配對的傳感器應在訓練心率錶周圍1.5米或5英尺範圍內。假如你需要做跑步訓練，請首先確認在家裡完成教導程序。這可以預防遠距離數據傳輸所產生的干擾。

長按STOP鍵可返回時間模式。

Polar單車速度傳感器W.I.N.D.

啓動訓練心率錶中的單車速度傳感器時，請選擇“**設置〉特性〉鞋/單車〉單車1/2/3〉開啓〉速度〉開啓。**” 此時屏幕顯示“ **Teach new sensor? 配對新傳感器？**”。

- 如你的傳感器已經過配對，請選擇“**否**”。
- 配對新傳感器時，請先確認附近（約40米或131英尺範圍內）沒有其他速度傳感器，然後選擇“**是**”。

接著，轉動車輪數次以啓動傳感器。紅燈閃爍表示傳感器已啓動。教導結束後，屏幕會顯示“教導完成”。此時訓練心率錶已能夠接收速度和距離數據。

長按STOP鍵可返回時間模式。

Polar腳踏圈速傳感器W.I.N.D.

啓動訓練心率錶中的腳踏圈速傳感器時，請選擇“**設置〉特性〉鞋/單車〉單車1/2/3〉開啓〉步頻〉開啓。**” 此時屏幕顯示“ **Teach new sensor? 配對新傳感器？**”。

- 如你的傳感器已經過配對，請選擇“**否**”。
- 配對新傳感器時，請先確認附近(約40米或131英尺範圍內)沒有其他腳踏圈速傳感器，然後選擇“**是**”。

此時屏幕將顯示“**啓動測試驅動**”。旋轉曲柄數次可啓動傳感器。紅燈閃爍表示傳感器已啓動。配對完成後屏幕顯示“教導完成”。此時訓練心率錶已能夠接收步頻數據。

長按STOP鍵可返回時間模式。

Polar G3 GPS傳感器W.I.N.D.

啓動訓練心率錶中的G3 GPS傳感器時，選擇“**設置〉特性〉G3〉開啓**”。此時屏幕顯示“ **Teach new sensor? 配對新傳感器？**”。

- 如你的傳感器已經過配對，請選擇“**否**”。
- 配對新傳感器時，請先確認附近（約40米或131英尺範圍內）沒有其他s3步速或G3 GPS傳感器，然後選擇“是”。

長按STOP鍵可返回時間模式。

海拔高度

你的訓練心率錶可測量及顯示海拔高度。於Altitude高度菜單中改變海拔高度的設定。你可以手動或自動校準高度。選擇“**設置>功能>海拔高度>打開/關閉**”

手動校準海拔高度



選擇"**設置〉特性〉高度〉校準〉設置當前地區海拔高度**"

如果你所在地區的海拔高度與顯示的高度值有很大差距，屏幕會顯示"是否校準爲xx？"。

- **選擇是：**屏幕顯示"海拔高度已校準爲xx"。
- **選擇否：**屏幕顯示"校準已取消"。此時系統將應用上次存儲在訓練心率錶內存中的海拔高度。

校準海拔高度可確保其處於準確狀態。在有可靠參照物（如山峰或地形圖等）或位於海平面高度時，應設置參考海拔高度。

自動校準海拔高度

選擇"**設置〉特性〉海拔〉自動校準〉開/關**"

自動校準開啓時，系統會在訓練中應用上次存儲於訓練心率錶內存中的高度值。如果你一直在同一環境中訓練，該設置可省去很多麻煩。如自動校準失敗，表明你更換了訓練的環境，此時應進行手動校準。

當屏幕顯示"**海拔高度已校準爲xx m/ft**"則表明校準成功。
如顯示"**海拔高度校準失敗**"，則需要你重新校準。

記錄頻率

選擇"**設置〉特性〉記錄頻率〉1/2/5/15/60秒**"

訓練心率錶可根據你的選擇每隔1、2、5、15或60秒儲存一次你的心律、步速/步頻和海拔高度。選擇更長的時間間隔可以讓你記錄的時間更長，而選擇較短的時間距離可以讓你記錄更多的心率及其他數據。這可以讓軟件分析數據時更加準確。

選擇的記錄頻率越短，訓練心率錶存儲空間消耗的越快。對頻率進行設置時，屏幕下行可看到可記錄的剩餘時間。預設的記錄頻率爲5秒。

當剩餘的可記錄時間低於30分鐘時，系統會自動逐漸增加記錄頻率（1s>2s>5s>15s>60s）。該功能可盡量延長記錄訓練的時間。訓練結束後，當前所採用的記錄頻率將設爲預設頻率。

以下表格顯示不同記錄頻率下所能記錄的最長時間。注意，當總剩餘記錄時間低於30分鐘時，系統會自動改變記錄頻率。

RR數據速度		**步頻**	**S3**	**GPS**	**海拔高度**	**記錄頻率**				
						1秒	**2秒**	**5秒**	**15秒**	**60秒**
關	關	關	關	關	關	67小時 40分鐘	135小時 20分鐘	338小時 30分鐘	1015小時 40分鐘	4036小時 00分鐘
關	關	關	關	關	開	22小時 30分鐘	45小時 00分鐘	112小時 50分鐘	338小時 30分鐘	1354小時 20分鐘
關	關	關	關	開	關	5小時 30分鐘	11小時 10分鐘	28小時 10分鐘	78小時 00分鐘	312小時 30分鐘
關	關	關	關	開	開	4小時 50分鐘	9小時 40min	24小時 10分鐘	67小時 40min	270小時 50分鐘



RR數據	速度	步頻	S3	GPS	海拔高度	記錄頻率				
						1秒	**2秒**	**5秒**	**15秒**	**60秒**
關	關	關	開	關	關	13小時 30分鐘	27小時 00分鐘	67小時 40min	169小時 10分鐘	667小時 10分鐘
關	關	關	開	關	開	9小時 40分鐘	19小時 20分鐘	48小時 20分鐘	126小時 50分鐘	507小時 50分鐘
關	關	關	開	開	關	5小時 10分鐘	10小時 20分鐘	26小時 00分鐘	72小時 30分鐘	290小時 10分鐘
關	關	關	開	開	開	4小時 30分鐘	9小時 00分鐘	22小時 30分鐘	63小時 20分鐘	253小時 50分鐘
關	關	開	關	關	關	33小時 50分鐘	67小時 40分鐘	169小時 10分鐘	507小時 50分鐘	2031小時 30分鐘
關	關	開	關	關	開	16小時 50分鐘	33小時 50分鐘	84小時 30分鐘	203小時 00分鐘	812小時 30分鐘
關	關	開	關	開	關	5小時 10分鐘	10小時 20分鐘	26小時 00分鐘	72小時 30分鐘	290小時 10分鐘
關	關	開	關	開	開	4小時 30分鐘	9小時 00分鐘	22小時 30分鐘	63小時 20分鐘	253小時 50分鐘
關	開	關	關	關	關	16小時 50分鐘	33小時 50分鐘	84小時 30分鐘	203小時 00分鐘	812小時 30分鐘
關	開	關	關	關	開	11小時 10分鐘	22小時 30分鐘	56小時 20分鐘	145小時 00分鐘	580小時 20分鐘
關	開	關	關	開	關	5小時 30分鐘	11小時 10分鐘	28小時 10分鐘	78小時 00分鐘	312小時 30分鐘
關	開	關	關	開	開	4小時 50分鐘	9小時 40分鐘	24小時 10分鐘	67小時 40分鐘	270小時 50分鐘
關	開	開	關	關	關	13小時 30分鐘	27小時 00分鐘	67小時 40分鐘	169小時 10分鐘	667小時 10分鐘
關	開	開	關	關	開	9小時 40分鐘	19小時 20分鐘	48小時 20分鐘	126小時 50分鐘	507小時 50分鐘
關	開	開	關	開	關	5小時 10分鐘	10 20分鐘	26小時 00分鐘	72小時 30分鐘	290小時 10分鐘
關	開	開	關	開	開	4小時 30分鐘	9小時 00分鐘	22小時 30分鐘	63小時 20分鐘	253小時 50分鐘
開	關	關	關	關	關	40小時 30分鐘	40小時 30分鐘	40小時 30分鐘	40小時 30分鐘	40小時 30分鐘



RR數據速度		步頻	S3	GPS	海拔高度	記錄頻率				
						1秒	2秒	5秒	15秒	60秒
開	關	關	關	關	開	18小時 20分鐘	25小時 20分鐘	32小時 40分鐘	37小時 30分鐘	39小時 50分鐘
開	關	關	關	開	關	5小時 20分鐘	9小時 20分鐘	17小時 30分鐘	27小時 20分鐘	36小時 10分鐘
開	關	關	關	開	開	4小時 30分鐘	8小時 10分鐘	15小時 50分鐘	26小時 00分鐘	35小時 40分鐘
開	關	關	開	關	關	11小時 50分鐘	18小時 20分鐘	27小時 20分鐘	33小時 50分鐘	38小時 40分鐘
開	關	關	開	關	開	8小時 40分鐘	14小時 30分鐘	23小時 30分鐘	31小時 40分鐘	38小時 00分鐘
開	關	關	開	開	關	4小時 50分鐘	8小時 40分鐘	16小時 30分鐘	26小時 40分鐘	36小時 00分鐘
開	關	關	開	開	開	4小時 10分鐘	7小時 40分鐘	15小時 00分鐘	25小時 20分鐘	35小時 20分鐘
開	關	開	關	關	關	25小時 20分鐘	31小時 10分鐘	36小時 10分鐘	39小時 00分鐘	40小時 10分鐘
開	關	開	關	關	開	14小時 30分鐘	21小時 20分鐘	29小時 50分鐘	36小時 10分鐘	39小時 30分鐘
開	關	開	關	開	關	4小時 50分鐘	8小時 40分鐘	16小時 30分鐘	26小時 40分鐘	36小時 00分鐘
開	關	開	關	開	開	4小時 10分鐘	7小時 40分鐘	15小時 00分鐘	25小時 20分鐘	35小時 20分鐘
開	開	關	關	關	關	14小時 30分鐘	21小時 20分鐘	29小時 50分鐘	35小時 00分鐘	39小時 00分鐘
開	開	關	關	關	開	10小時 00分鐘	16小時 10分鐘	25小時 20分鐘	32小時 40分鐘	38小時 20分鐘
開	開	關	關	開	關	5小時 20分鐘	9小時 20分鐘	17小時 30分鐘	27小時 20分鐘	36小時 10分鐘
開	開	關	關	開	開	4小時 30分鐘	8小時 10分鐘	15小時 50分鐘	26小時 00分鐘	35小時 40分鐘
開	開	開	關	關	關	11小時 50分鐘	18小時 20分鐘	27小時 20分鐘	33小時 50分鐘	38小時 40分鐘
開	開	開	關	關	開	8小時 40分鐘	14小時 30分鐘	23小時 30分鐘	31小時 40分鐘	38小時 00分鐘



RR數據	**速度**	**步頻**	**S3**	**GPS**	**海拔高度**	**記錄頻率**				
						1秒	**2秒**	**5秒**	**15秒**	**60秒**
開	開	開	關	開	關	4小時 50分鐘	8小時 40分鐘	16小時 30分鐘	26小時 40分鐘	36小時 00分鐘
開	開	開	關	開	開	4小時 10分鐘	7小時 40分鐘	15小時 00分鐘	25小時 20分鐘	35小時 20分鐘

**此爲2次或多次訓練的總合；單次訓練最大持續時間爲99小時59分59秒。如果你記錄大量短時間訓練，最大記錄時間會縮短。

上面表格中的時間均爲估計值。對於RR數據來說，最大記錄時間還取決於心率的變化。如你在訓練中需要記錄圈數，或你使用軟件建立了分階段的訓練，最大記錄時間將會縮短。

設備存儲空間滿時，系統不會自動停止記錄。因此，可能出現記錄的時間比練習時間短的情況。

RR數據功能

選擇"**設置〉特性〉RR數據〉開/關**"

RR數據記錄功能可測量和記錄1毫秒內心跳的變化。這讓我們可以使用軟件分析（準確度爲1毫秒）心率變異（HRV）。
RR數據功能會消耗訓練心率錶的存儲空間，因此在設置該功能時，屏幕下方會顯示剩餘的可記錄時間。

速度視圖

選擇"**設置〉特性〉速度視圖〉km/h（mph）或min/km（min/mi）自動記錄圈數**"
設置自動記錄圈數

選擇"**設置〉特性〉自動記圈〉開啓〉設置每圈長度**"

設置後訓練心率錶將自動記錄圈數訊息。 選擇"關閉"禁用該功能。 **心率視圖**
訂定顯示心率的方式。

選擇"**設置〉特性〉心率視圖〉HR/HR%/HHR%**"

運動區

訂定訓練心率錶中的運動區。

選擇"**設置〉特性〉運動區〉運動區下限**"

按UP（向上）和DOWN（向下）鍵設置運動區1的下限。然後按OK鍵確認。使用同樣方法設置其他運動區的下限。設置運動區下限時，自動設置之前運動區上限。

長按LIGHT（燈光）鍵可在不同運動區視圖內來回切換：**HR%**（最高心率百分數）或**BPM**（每分鐘心跳）或**HRR%**（心率儲備百分數）。

使用軟件可輕鬆更改設置。更多資料請查看軟件使用幫助。

用戶設置
在訓練心率錶中輸入準確的用戶訊息可收到對你的訓練表現的正確評價。

在訓練心率錶中設置用戶訊息時，選擇“**設置〉用戶**”



- **體重：** 長按“LIGHT（燈光）”鍵可改變單位。
- **身高：** 長按“LIGHT（燈光）”鍵可改變單位。
- **生日：** dd=日；mm=月；yy=年
- **性別：**男/女
- **活躍度：** 很高/高/中等/低
- **心率：**最高心率、靜坐心率
- **VO2max:** 最大氧氣攝入

活躍水平

活躍水平是對你進行長期體育活動水平的評估。從以下選項中選擇最能描述你之前三個月所進行的活動的總體數量和強度的一項。

- **很高：** 每星期至少參加5次大運動量訓練，或爲提高某項比賽成績而進行過高強度訓練。
- **高**：每星期至少參加3次大運動量訓練，例如，每星期跑步20至50km或12至31英里或每星期花3至5個小時進行同等運動量的體育活動。
- **中**：常進行娛樂性體育運動，如每星期跑步5至10km或3至6英里，或每星期花費0.5至2小時進行同等運動量的體育活動，或你的工作要求你必須做中等運動量的體育活動。
- **低**：
  不經常參加有計劃的娛樂性體育運動或大運動量運動，例如你只是進行放鬆性的散步，或僅僅偶爾運動到呼吸加重或出汗爲止。

訓練心率錶需要以下數據來計算你的能量消耗水平。

心率：心率、最高心率、靜止心率

最高心率（能夠達到的最高心率）：系統預設根據你的年齡來計算最高心率（220減去你的年齡）。如果你曾經在實驗室或運動場上自己測量過最高心率，則你也可以進行手動設置。

靜止心率（處於坐姿狀態時的心率）：你可以根據說明確定並設置你的靜止心率值。

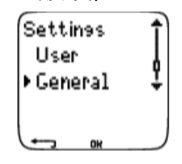
最高攝氧量：VO2max

最高攝氧量指你在進行最大運動量的運動時，你的身體所能消耗的最大氧氣量。測量最高攝氧量的最精確辦法是在實驗室中進行測試。如果你知道你進行過臨床測試的最高攝氧量，可直接將該數值輸入訓練心率錶。否則，你可以參加Polar檢測測試確定該數值。

如更改了用戶設置，屏幕會顯示“**設置已更新**”。

ⓘ *使用軟件可輕鬆更改設置。更多資料請查看軟件使用幫助。*

一般設置



聲音

設置音量

依次選擇“**設置〉一般設置〉聲音〉音量〉開/關**”

訓練過程中音量設置控制鍵發聲和活動發聲。這不會影響時間或目標運動區警示（TZ警示）。

打開或關閉目標運動區警示，

依次選擇“**設置〉一般設置〉聲音〉TZ警示〉開/關**”

當你處於目標運動區外時，目標區域警示會發出警示音，同時指示燈閃爍。
即使音量設置成靜音，只要開啓了TZ警示功能，同樣可發出警示音。

鍵盤鎖

設置鍵盤鎖

依次選擇“**設置〉一般設置〉鍵盤鎖〉手動/自動**”。鍵盤鎖可以防止意外按下按鍵。

- **手動：** 啓動手動所鍵盤模式：長按LIGHT（燈光）鍵至少1秒可啓動/取消鍵盤鎖。
- **自動：**在時間模式，如1分鐘內無任何操作，系統將自動鎖閉鍵盤。

單位

設置訓練心率錶的常用單位

依次**選擇〉設置〉一般設置〉單位〉kg/cm/km或lb/ft/mi**.

語言

選擇語言

依次選擇“**設置/一般設置/語言/英語/德語/西班牙語/法語/意大利語**”
睡眠模式
啓動睡眠功能

依次選擇“**設置〉一般設置〉睡眠模式〉啓動睡眠模式？”**

選擇是：

啓動睡眠模式。當訓練心率錶長時間不使用時，水面模式可以幫助節省電池電量。睡眠模式下，提醒功能依然有效。

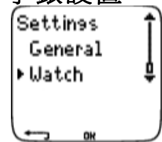
喚醒訓練心率錶

在睡眠模式下按任意鍵，屏幕顯示“**打開屏幕？” 選擇是/**否

- **選擇是：** 訓練心率錶啓動。
- **選擇否：**訓練心率錶保持睡眠狀態。

ⓘ 使用軟件可輕鬆更改設置。更多資料請查看軟件使用幫助。

手錶設置



備忘錄

可以設置備忘錄提醒你進行不同的任務或訓練。依次選擇“**設置〉手錶 〉備忘錄〉添加**”



- **日期：**輸入任務開始的日期，dd=日、mm=月、yy=年。
- **提醒時間：**輸入任務開始的時間。
- **鬧鈴：** 設置在何時進行鬧鈴提示，可選擇任務開始前的10分鐘/30分鐘/1小時。
- **聲音：** 選擇警示音爲靜音/蜂鳴聲/普通。
- **重複時間：** 選擇提醒重複時間，可選一次/每小時/每天/每周/每月/每年。
- **訓練：**
  選擇一個訓練與備忘錄連結。當提醒鬧鈴響時，訓練心率錶將預設顯示該已連結的訓練。如果你不想將任何訓練連結至備忘錄，可以選擇“無”。
- **改名：** 更改提醒項目名字時，按UP（向上）和DOWN（向下）鍵選擇字母，按OK鍵確認輸入。

備忘錄中可設置7條提醒項目。

見啓動和更改備忘錄

依次選擇“**設置〉手錶〉備忘錄**”

選擇一個提醒項目可進行查看、編輯、改名和刪除。

事件

訓練心率錶中可設置時間倒時計

依次選擇“**設置〉手錶〉事件**”

事件日期：dd=日，mm=月

改名：更改事件名字時，按UP（向上）和DOWN（向下）鍵選擇字母，按OK鍵確認輸入。要修改事件倒計時，
依次選擇“**設置〉手錶〉事件**”

你可以進行查看事件、設置新日期、更名和刪除操作。

在時間模式，長按UP（向上）鍵可隱藏/打開事件倒計時。

鬧鐘
在訓練心率錶上設置鬧鐘

選擇“**設置〉手錶〉鬧鐘〉關閉/一次/周一至周五/每天**”

除訓練模式外，其他模式下均可設置鬧鈴音。要在訓練模式下設置，須先按STOP鍵。鬧鐘在睡眠模式下依然有效。即使你在一般設置中選擇了靜音，鬧鐘仍然可以發聲。除訓練模式外，其他模式下鬧鐘均可發聲。要在訓練模式下使用，須先按STOP鍵。鬧鐘在睡眠模式下依然有效，即使你在一般設置中選擇了靜音。

按UP（向上）或DOWN（向下）鍵或OK鍵可以設置10分鐘的打盹時間：此時屏幕顯示“打盹時間”，系統開始計時。 按STOP鍵可以退出打盹狀態和鬧鐘模式。

ⓘ *如屏幕上出現電池符號，表示鬧鐘無法啓動。*

時間
在訓練心率錶中設置時間1，依次選擇“**設置〉手錶〉時間1〉24h/12h**”
在訓練心率錶中設置時間2，依次選擇“**設置〉手錶〉時間2**”
設置時間1和時間2之間的時差，以小時計。
在兩個時區中切換
依次選擇“**設置〉手錶〉時區〉時間1/時間2**”
選擇一個時區
在時間模式，長按DOWN（向下）鍵可以改變時區。如屏幕右下角顯示爲數字2，則表示當前使用的是時間2。

日期

設置訓練心率錶的日期
依次選擇“**設置〉手錶〉日期**”
dd=日；mm=月；yy=年

使用軟件可輕鬆更改設置。更多資料請查看軟件使用幫助。

快捷鍵（快速菜單）

在時間模式下可使用快捷鍵改變某些設置。 長按LIGHT（燈光）鍵進入快速菜單

- **鍵盤鎖**
- **備忘錄**
- **鬧鐘**
- **時區**
- **睡眠模式**

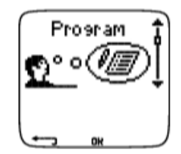
8.訓練計劃

查看訓練計劃

你可以使用Polar ProTrainer 5建立和下載個性化的訓練計劃至你的訓練心率錶。本章主要介紹將計劃下載到你的訓練心率錶後應該如何使用和操作。所以如果你需要了解更多使用軟件建立訓練計劃的訊息，如何將變成訓練傳送至訓練心率錶，以及如何在訓練後分析你的表現，請參閱Polar ProTrainer 5的使用幫助。

成功下載訓練計劃後，你的訓練心率錶會多出兩個特殊菜單，這裡你可以查看你的訓練計劃情況以及你一天的計劃安排。使用UP（向上）和DOWN（向下）鍵滾動查看星期、日和訓練訊息。按OK鍵選擇星期和日期。





要查看每周計劃，依次選擇“**計劃〉按周查看**”

選擇按周查看可以了解你一周訓練的總體情況。白色訊息條表示你計劃的訓練時間，黑色訊息條表示已經完成的訓練時間。兩個訊息條下顯示該周目標訓練時間。

長按LIGHT（燈光）鍵可查看該周以下訊息：

- **一周訊息：**周名和描述。
- **目標：** 該周目標的概括。包括卡路里、距離*和時間。運動區內計劃的時間：按OK鍵並使用UP（向上）和DOWN（向下）鍵在各運動區間滾動。
- **結果：**
  該周訓練結果的概括。包括卡路里、距離*和時間。運動區內已完成的時間：按OK鍵並使用UP（向上）和DOWN（向下）鍵在各運動區間滾動。
- **提醒：**設置警示鈴（即時或訓練開始前10分鐘、30分鐘或1小時）以及訂定聲音類型（靜音、蜂鳴聲、普通）。



- **取消計劃：**將訓練計劃從你的訓練心率錶中移除。要查看每天訓練計劃，依次選擇 **“計劃〉按周查看〉按天查看”**

選擇“**今天〉訓練視圖**”

選擇按天查看可以了解你一天訓練的總體情況。白色訊息條表示你計劃的訓練時間，黑色訊息條表示已經完成的訓練時間。兩個訊息條下顯示該日目標訓練時間。

長按LIGHT（燈光）鍵可查看該日額外訊息：

- **目標：** 該日目標的概括。包括卡路里、距離*和時間。運動區的計劃時間：按OK鍵並使用UP（向上）和DOWN（向下）鍵在各運動區間滾動。
- **結果：** 該日結果的概括。包括卡路里、距離*和時間。運動區內已完成的時間：按OK鍵並使用UP（向上）和DOWN（向下）鍵在各運動區間滾動。

要查看每天訓練，

依次選擇“**程序〉按周查看〉按天查看〉訓練視圖**”

訓練視圖顯示以下訊息：訓練名稱、描述、目標訓練時間。長按LIGHT（燈光）鍵可查看以下訊息：

- **目標：** 該訓練目標的概括。包括卡路里、距離*和時間。運動區的計劃時間：按OK鍵並使用UP（向上）和DOWN（向下）鍵在各運動區間滾動。
- **階段：**該訓練階段的概括。
- **運動訊息：** 查看所選擇的運動的名字。更多資料請查看軟件使用幫助。
- **提醒：** 設置提醒時間。

*可選配s3步速傳感器、G3 GPS傳感器或單車速度傳感器W.I.N.D.。

執行訓練計劃

開始訓練

如果你在備忘錄中添加了提醒內容，你的訓練心率錶會在計劃的日期和時間提醒你開始訓練。當你收到提醒訊息後，按OK鍵可以查看之前計劃好的訓練訊息。

開始日常訓練

依次選擇“**今天〉訓練視圖**〉按OK鍵〉按OK鍵”

依次選擇“**程序〉按周查看〉按天查看〉訓練視圖**〉按OK鍵〉按OK鍵”

有關訓練記錄的更多資料，請參閱“開始訓練”一章。在訓練過程中，訓練心率錶會指引你下一步該如何做。

分階段訓練

以下是間歇訓練的實例，該實例分爲4個階段。

熱身/階段1：跑步10分鐘，心率保持在最高心率的55%至65%。
開始/階段2：用3:30至4:00分/公里的速度跑3公里。
休息/階段3：完成3公里跑後，讓你的心率降至120bpm。重複階段2和階段3，每階段6次。
結束/階段4用5:00至6:00分/公里的速度跑10分鐘。

訓練中可查看的視圖

訓練過程中，你可以查看到以下視圖：





每階段開始時，屏幕均顯示以下訊息：階段名
運動區類型
運動區限制
所剩需要重複次數。



在訓練過程中，屏幕顯示以下內容：
倒數計時/計距*、正數計時、當前階段數
圖表格式的目標運動區（每10秒更新一次，屏幕顯示過去8分鐘訊息）
心率
所剩需要重複次數。



每階段結束時，屏幕均顯示以下訊息：
該階段所花時間或完成距離*
心率差（在該階段你的心率增加或減少的數量）或平均步速/步距
平均心率
剛完成的階段數



完成訓練計劃後，屏幕顯示訓練已成功完成。此時訓練心率錶進入自由訓練模式，你可以不需要進行設置而繼續訓練。只要你不停止訓練，訓練將一直被記錄，訊息也將一直總結到文件裡。

有關如何使用軟件計劃訓練過程，以及如何將其傳入訓練心率錶，請參閱軟件使用幫助。

訓練中的功能

在訓練計劃中，你可以改變的設置與其他訓練類型相同。有關訓練中功能的更多資料，請參閱“訓練中的按鍵功能”一章。

訓練計劃使用軟件中所設置好的運動訊息設置。如果你在訓練中更改了訓練心率錶的設置（如校準了參數），該改變只會影響當前所進行的訓練。而下次你進行相同訓練時，訓練心率錶還是會調用已經在軟件中訂定的設置。

圈數菜單

在訓練中長按OK鍵可以查看圈數菜單。使用UP（向上）和DOWN（向下）鍵可滾屏查看不同選項，按OK鍵確認選擇。圈數菜單顯示的內容取決於你所進行訓練類型。

- **結束階段：**在訓練中結束當前階段並進入下一階段。
- **跳至階段：** 在訓練中快速進入另一階段。
- 鎖定或解鎖運動區：如果你進行的是沒有預先設置目標運動區的訓練，可將你的心率或步速/步距*鎖定至一個運動區。

見訓練結果。

依次選擇“**文件〉訓練日誌**”

完成一個訓練計劃後，你的訓練數據將保存在文件下。更多資料請參閱訓練結果分析。

*可選配s3步速傳感器、G3 GPS傳感器或單車速度傳感器W.I.N.D.。

9.測試

Polar有氧健康測試



Polar有氧健康測試是一種簡單、安全、快速測量你在休息時有氧健康（心血管）的方法。其測量的結果（Polar OwnIndex（有氧健康指數））與最常用的有氧健康測量方法——
最高攝氧量法測量到的結果同樣準確。你的身體活躍度的長期水平、心率、休息時的心率變化、性別、年齡、身高、體重都會影響OwnIndex（有氧健康指數）的數值。Polar有氧健康測試為健康成年人而設。

有氧健康關係到你的心血管傳遞氧氣到你的身體的效率。你的有氧健康越好，你的心臟就會越強壯，也會越有效率。良好的有氧健康可給人體健康帶來很多好處。例如，它可以幫助高血壓患者降低血壓，並降低你患心血管疾病的風險。如果你想增強你的有氧健康，平均來說只要進行6個星期的訓練，你就可以看到你的OwnIndex（有氧健康指數）值發生明顯變化。如果你本身的有氧健康不是很好的話，看到的效果會更快，更明顯。你之前的有氧健康越好，你的OwnIndex（個人有氧健康指數）數值增加也會越小。

增強有氧健康的最有效方法是多做使用大肌肉群的運動。如跑步、騎車、散步、划船、游泳、溜冰和滑雪。

在訓練的一開始2個星期，你可以對OwnIndex（個人有氧健康指數）進行幾次測量，獲得基本數據，然後可以每隔大約1個月重複一次測試。

你還可以使用Polar有氧健康測試來預測你的最高心率值（HRmax-p）。使用HR–p分數預測你個人的最高心率比使用年齡公式（220減去你的年齡）來測試準確度要高很多。有關最高心率的更多資料，請參閱“用戶設置”一章。

為了讓測試的結果更加可靠，測量時你需要滿足以下幾點要求：

- 你可以在任何地方進行測量，比如在家、在辦公室或在健身俱樂部，但前提條件必須是一個足夠安靜的地方。不能有任何噪音干擾（如電視機、收音機或電話的聲音），而且不能和別人說話。
- 每次進行測試要選擇同一個地方，同一時間。
- 測試之前2至3小時內不要吃難以消化的食物，也不要吸烟。
- 進行測試的當天和前一天不要進行高運動量的體育運動，不要喝酒或吃有刺激性的藥物。
- 測試時你需要平靜而放鬆。開始測試前的1至3分鐘，請躺下，讓自己放輕鬆。

測試前

佩戴傳輸帶

更多資料請參閱“佩戴傳輸帶”一章。

進入用戶訊息
選擇“**設置〉用戶**”

要進行Polar有氧健康測試，請先在用戶設置中輸入你的個人訊息和長期身體活躍水平。

將HRmax-p設置為開

如果你想獲取預測的最高心率，將HR max-p打開。

依次選擇“測試〉健康〉HR max-p〉開”

進行測試

依次選擇“**測試〉健康〉開始〉躺下**”

測試最好在5秒內開始。箭頭表示測試正在進行中。讓自己放鬆，不做任何運動，也不要跟別人講話。

如果你還沒在用戶設置中設置長期身體活躍水平，屏幕會顯示“**請先設置活躍水平**”。可選**很高、高、中等或低**。有關活躍水平的更多資料，請參閱“用戶設置”一章。

如果你的訓練心率錶在一開始或在測試期間無法收到你的心率，表示測試失敗，此時屏幕會顯示“**測試失敗，請檢查WearLink**”。此時請檢查傳輸帶電極是否濕潤，紡織彈性帶是否牢固，確認無誤後再開始測試。
測試完成後，你將聽到兩次蜂鳴聲。屏幕上顯示OwnIndex（個人有氧健康指數）並帶有數值和水平評估。有關評估的更多資料，請參閱“健康水平分類”一章。

按DOWN（向下）鍵可顯示你的預測最高心率值。 按OK鍵退出。

此時顯示“是否更新到VO2 max？”

- 選擇是可將OwnIndex（個人有氧健康指數）值儲存到用戶設置和健身訓練測試趨勢菜單中。
- 如果你在實驗室中測量過VO2max值，且該數值與OwnIndex（個人有氧健康指數）結果中顯示的數值不同且超過一個健康水平，你可以選擇否，這樣你的OwnIndex（個人有氧健康指數）值就僅儲存於健身訓練測試趨勢菜單中。更多資料請參閱“健身訓練測試趨勢”一章。

健身訓練測試
健身訓練測試

此時顯示“是否更新到最高心率？”（如開啓了**HRmax-p**）

- 選擇是可儲存到你的用戶設置。
- 如果你在實驗室中測量過最高心率值，可以選擇否。

你可以隨時按STOP鍵退出設置。退出後，屏幕顯示“測試已取消”數秒。

ⓘ *OwnIndex（個人有氧健康指數）和HR-p數值儲存後可以用於計算卡路里消耗量。*

測試後

健身訓練水平分級
當比較你不同時段的個體數值與變化情況時，你的OwnIndex（個人有氧健康指數）就變得非常有意義了。OwnIndex（個人有氧健康指數）也可以基於性別與年齡進行解釋。在以下表格中查找你的OwnIndex（個人有氧健康指數），將你的有氧運動與其他相同性別年齡人群的相比較。
頂尖運動員的OwnIndex（個人有氧健康指數）得分值一般都大於70（男性）和60（女性）。具有參加奧運會水平的運動員可能高達95。OwnIndex（個人有氧健康指數）在大肌肉群運動中的數值最高，比如跑步和越野滑雪運動。

男子

年齡	很低	低	一般	中等	良好	很好	優秀
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43

年齡	很低	低	一般	中等	良好	很好	優秀
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

女子

年齡	很低	低	一般	中等	良好	很好	優秀
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-4 1	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

該分類是基於對62項研究的文獻考察資料得出的，其中VO2max是對美國、加拿大以及歐洲7國的健康成年人進行直接測量後得出的。參考證明人：Shvartz E, ReiboldRC。6-75歲男性與女性有氧運動標準：考察。航天環境醫學; 61：3-11,1990。

健身訓練測試趨勢

依次選擇“**測試>健身訓練>趨勢**”
在“**趨勢**”菜單，你可以看到你的OwnIndex[個人有氧健康指數]是如何發展的。在顯示中，包含最多16個OwnIndex[個人有氧健康指數]以及相應的日期。當測試趨勢檔案飽和時，最舊的結果會被自動刪除。
最新的測試日期、你的OwnIndex[個人有氧健康指數]結果圖表，以及最新OwnIndex[個人有氧健康指數]數值會顯示。滾動UP（向上）或者DOWN（向下）查看其他數值。

刪除OwnIndex[個人有氧健康指數]數值
依次選擇“**測試>健身訓練>趨勢**”
選擇你希望刪除的數值，然後按住LIGHT（燈光）按鈕>**刪除數值？No（否）/Yes（是）**顯示在顯示屏上。確認使用OK按鈕。

使用軟件分析OwnIndex[個人有氧健康指數]結果
將測試結果下載到軟件能夠使你以多種方法分析結果，獲得更多關於你進步的詳細資料。該軟件也能夠以圖表方式與先前的結果進行比較。

Polar OwnOptimizer



一般

成功的健身訓練要求短暫的過量運動負荷：較長的運動持續時間、較高的運動強度、或者是較高的總運動量。為避免出現嚴重過量訓練,，在過量運動負荷後必須要安排足夠的恢復期。如果運動恢復的時間不夠充分，大運動量的訓練非但不會提高你的運動效果，相反還會導致你的效果下降。Polar OwnOptimizer 簡便可靠的方法，能夠測定你的健身訓練程序計劃是否有助於優化運動效果。Polar OwnOptimizer 適用於健康的成年人。

Polar OwnOptimizer 改進了傳統上用來探測過度訓練的直立 測試方法對於經常參加體育運動（每周至少三次）的人士來說，它是一個嵌在跑步心率錶中的理想工具，它可以幫助你提高健身效果或者實現期望的比賽目標。該特性是基於直立測試（由放鬆休息狀態站立起來）中測量出的心率與心率變化率。OwnOptimizer能夠幫助你在運動期間優化平衡訓練負荷，從而提高訓練效果，避免發生長期的訓練量不足或者過度訓練。
Polar OwnOptimizer以長期定期測量的5個心率參數為基礎。
其中2個參數為休息狀態測量值，1個參數為保持站勢時的測量值，另外2個參數則為起立時的測量值。每次當你進行測試時，心率錶都會記錄下心率值，並將它與上次記錄的數值做比較。

測試前

基準測試

當你首次使用OwnOptimizer時，你應當在2周時間內進行6次基準測試，以測定自己的個人基準數值。這些基準測量應當在傳統基本訓練的2周內完成，而不是在大運動量的訓練星期中進行。基準測量應當包括訓練結束後與運動恢復後的測試。

監控OwnOptimizer數值

完成基準測試後，你應當每周繼續進行2-3次的測試。請你每周在運動恢復與 大運動量訓練（或者連續幾天的高強度訓練）後的次日早晨進行自我測試。在一天正常訓練結束後，你也可以選擇進行第三次測試。在停止訓練或者不規律訓練期間，OwnOptimizer可能無法提供可靠的訊息。如果你中止鍛鍊時間達14天或者更久，你應當重新進行基準測試。

進行測試
為獲得最為可靠的結果，每次測試都應當在標準化或者相同的環境中進行。
建議你在早餐前進行測試。
必須符合以下基本要求：

- 配戴傳感器.
- 如需更多相關訊息，請參閱 “開始訓練”。
- 你應當保持放鬆鎮靜。
- 你可以保持放鬆坐姿或是躺在床上。每次進行測試時，你的身體姿勢應當保持一致。
- 你可以在任何地方進行測試 - 在家，在辦公室，在健身俱樂部 -
  但是測試環境必須安靜。不要有干擾噪聲(例如，電視，收音機或者電話) 以及其他與你說話的人。
- 在測試前2-3小時，避免進餐、喝酒或者吸煙。

進行測試

選擇　*測試 > Optimizer > 開始 > Optimizer 躺下*

箭頭表示測試正在進行中。在持續3分鐘的第一階段測試中，不要移動身體。

3分鐘後，心率錶會發出蜂鳴聲。Optimizer[優化功能]起立顯示在顯示屏上。起立並保持站立姿勢3分鐘。

3分鐘後，心率錶會再次發出蜂鳴聲，測試結束。



數字與單詞表示的測試結果會顯示在顯示屏上。按下DOWN(向下)在躺下狀態下查看平均心率(bpm)(HRrest)，在起立時的最高心率(HRpeak)，以及在站立時 的平均心率 (HRstand)。

你可以在任何階段中止測試，按下STOP(停止)按鈕。Optimizer測試取消顯示在顯示屏上。

如果跑步心率錶不能接收心率訊號迅息，測試失敗。檢查wearlink[密碼心率傳輸帶]顯示在顯示屏上。在這種情況下，你應當檢查傳感器電極是否濕潤，紡織彈性帶是否緊貼皮膚。

測試後

<u>如何解讀測試結果</u>

心率錶將計算5個基於心率與心率變化率的參數。通過與你先前測試結果的比較，計算出OwnOptimizer數值。你健身訓練狀態的文字說明將顯示在心率錶的顯示屏上。具體說明定義如下：.

恢復良好 (1)
你的心率低於平均水平。這表明，你恢復得很好。.你可以繼續進行健身訓練，包括高強度運動。

正常狀態 (2)
你的心率處於正常水平。你可以繼續進行健身訓練，包括進行低強度與高強度相結合的運動，其中包括恢復天數。

健身訓練影響 (3)
你的心率高於平均水平。你可能在先前進行了高強度運動。你有2種選擇：1)
休息或者進行1天或者2天的低強度運動 或者 2) 繼續進行1天或者2天的高強度運
動，然後充分恢復。其他因素如發燒初期或者流感侵襲也會導致同樣的結果。

平穩狀態 (4)
你的心率已在相當長時間內維持在正常水平。有效健身訓練要求高強度健身訓練與良好的恢復，而這必然會引起你的心率變化。OwnOptimizer測試結果表明你有一段時間沒有進行過高強度運動，或者沒有充分地進行恢復。在休息一天或者進行了一天的低強度運動後，請再次進行測試。如果恢復有效，你的測試結果將顯示"恢復良好"。

停滯狀態 (5)
你的心率仍然在長時間內維持在正常水平。測試結果表明你的訓練強度還不足以很理想地提高運動效果。爲有效改善你的身體狀態，你應該在健身計劃中包括運動強度更大、持續時間更長的運動訓練。

在運動量健身訓練 (6)
你的心率幾次均高於平均水平。你可能有意加大了訓練強度。測試結果表明訓練超負荷，現在你必須充分地恢復。爲監控恢復情況，請你在休息1天或2天後，或者進行1/2天低強度運動後，再次進行測試。

訓練過度 (7)
你的OwnOptimizer測試結果表明，你進行了爲期數天或者數周的極高強度訓練。你的心率一直維持在高水平。這嚴重表明，你必須進行一段時間的完全恢復。你進行高強度運動的時間越長，運動恢復所需時間就越久。在至少恢復2天後，再次進行測試。

交感神經性訓練過度 (8)
你的OwnOptimizer測試結果表明，你進行了爲期數天或者數周的高強度訓練，並且沒有進行充分的恢復。這導致你處於過度訓練的狀態。要返回正常訓練狀態，需要有經過仔细安排的恢復時間。在恢復後，每周進行2-3次OwnOptimizer 測試。

副交感神經性訓練過度 (9)
你的心率處於低水平，通常人們認爲這是恢復良好的訊號。然而，其他參數顯示這是副交感神經性訓練過度的表現。你可能進行了長時間大運動量訓練，而恢復的確不夠充分。檢查是否有其他過度訓練的訊號，例如，效果下降、疲勞增加、情绪波動、睡眠問題、持續肌肉酸疼，和/或有筋疲力盡或者疲倦感覺。
你也可能受到了其他壓力的影響。

通常而言，副交感神經性訓練過度是由於長時間的高強度運動引起的。爲從副交感神經性訓練過度狀態中恢復過來，你必須使身體完全恢復平衡狀態。恢復可能需要數周時間。在絕大多數恢復期間，你不應當進行運動，而應當進行充分休息。你可進行幾天強度較低、時間較短的有氧運動，偶尔包括短時間、高強度訓練。

你也可考慮進行非主要運動的體育項目。但是，它必須是你所熟悉並且感覺舒服的運動項目。通過每周進行2-3次OwnOptimizer測試，對 你的恢復進行監控。如果你感覺身體已恢復平衡，並且好幾次的測試結果都顯示爲“正常狀態”或者“恢復良好”，你可考慮繼續進行健身訓練。當你再次開始健身訓練時，應當使用新的基準測量進行新一輪測試周期。

在完全改變健身訓練計劃之前，請考慮OwnOptimizer測試結果，主觀感受以及可能出現的任何身體征兆。如果對測試的標準化環境沒有把握，應當重覆進行OwnOptimizer 測試。個人測試結果會 受到多種外界因素影響，例如：精神壓力、潛在疾病、訓練環境改變（溫度、海拔）等等。當你開始新階段健身訓練，你應該至少每年更新一次基準測試的計算數值。

OwnOptimizer趨勢

選擇　*測試 > 優化功能 > 趨勢*

查看OwnOptimizer數值在趨勢菜單中是如何發展的。其中包括你最近16個OwnOptimizer數值以及記錄結果的日期。
當趨勢檔案飽和時，最新結果會自動代替最舊的結果。

顯示最近測試日期、結果圖表趨勢以及最新數值。按下OK按鈕，查看測試結果文字說明。滾動 UP(向上) 或 DOWN(向下)，查看其他數值。

刪除OwnOptimizer數值。

選擇　*測試 > 優化功能 > 趨勢*

選擇數值，然後按住 LIGHT(燈光)按鈕。刪除數值？No(否)/Yes(是)顯示在顯示 屏上。確認使用OK按鈕。

重新設置趨勢檔案

選擇　*測試 > 優化功能 > 重新設置*

你可以重新設置OwnOptimizer測試期。所有測試結果將從存儲器中刪除。當在365-day測試期後或者30天內第一次進行測試，*Reset test period?* (重新設置測試期？)顯示在顯示屏上。

使用軟件，分析測試結果

將測試結果下載到軟件能夠使你以多種方法分析結果，獲得更多關於你進步的詳細訊息。該軟件也能夠以圖表方式與先前的結果進行比較。

10. 使用新傳輸器

教導新傳輸器

如果你買了一個新的心率傳輸器，你需要讓他們與心率錶連接。這個過程稱爲“Teaching”（配對），所需時間爲數秒。配對可保證你的訓練心率錶只接收你的傳輸器的訊號，使群體活動時也不受任何干擾。

在時間模式，按OK鍵**>找到新的WearLink心率傳輸帶，配對新的WearLink心率傳輸帶嗎？**

配戴心率傳輸帶，並確定在最少40米（即131呎）範圍以內，並沒有其他Polar WearLink W.I.N.D. 心率傳輸帶。在時間模式，按OK鍵。心率錶便會開始搜尋心率傳輸帶的訊號。

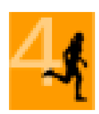
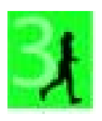
當新的心率傳輸帶被識別，會顯示以下訊息：**找到新的WearLink心率傳輸帶，連接新的WearLink心率傳輸帶嗎？**

- 選擇**YES**以確認連接後，會顯示**Completed**（完成）。按OK鍵，然後開始記錄訓練。
- 選擇**NO**以取消連接。

長按STOP（停止）鍵可回到時間模式。

11.背景訊息

Polar運動區
Polar運動區使以心率爲基礎健身訓練的有效性進行了新的水平。健身訓練分爲以最高心率百分比爲基礎的5個運動區。使用運動區，你可以簡便選擇並且監控健身訓練強度。

目標區	強度%占最高心跳率比例	訓練持續時間	實例、訓練成果
最高強度	90–100% 17 1–190 bpm	少於5分鐘	益處：呼吸與肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。 感覺爲：呼吸與肌肉時感到非常疲勞。 建議應用範圍：富有經驗，非常專業的跑步者。只在短跑活動最後準備階段有短時間間歇。
高強度 	80–90% 152–172 bpm	2–10分鐘	益處：提高接受高強度運動的能力。 感覺爲：導致肌肉疲勞與呼吸急促。 建議應用範圍：全年進行不同長度健身訓練的有經驗的跑步者。在競賽季節顯得更爲重要。
中等強度 	70–80% 133–152 bpm	10–40分鐘	益處：提高通用健身訓練步幅，更容易接受使中等強度訓練，提高訓練效率。 感覺爲：穩步控制的快速呼吸。 建議應用範圍：準備比賽或者期望提高運動效果，尤其是半程與全程馬拉松賽跑健身訓練的跑步者。

目標區	強度%佔最高心跳率比例	訓練持續時間	實例、訓練成果
低強度	60–70% 114- 133 bpm	40–80分鐘	益處：提高一般基礎訓練，提高恢復，促進新陳代謝。 感覺爲：舒適輕鬆，肌肉與心血管負荷低。 建議應用範圍：所有參加長期基礎健身訓練，以及在比賽季節進行恢復運動的人士。
最低強度	50–60% 104–1 14 bpm	20–40分鐘	益處：幫助熱身，放鬆，幫助恢復。 感覺爲：非常放鬆，幾乎沒有疲勞。 建議應用範圍：適用於整個健身訓練期間的恢復與放鬆運動。

HRmax=最高心率（220減去你的年齡）。例如：30歲，220–30=190 bpm。

運動區1爲強度很低。主要健身訓練原則是，不僅在健身訓練中，而且在恢復訓練後，使成績水平提高。你可以通過很輕強度的健身訓練，加速恢復過程。

運動區 2 爲耐力健身訓練，是任何健身訓練計劃的重要組成部分。本運動區的
跑步階段是簡單的無氧訓練。本運動區內的長時間輕度健身訓練，可導致有效能量消耗。進步需要堅持。

有氧能力在**運動區3**得到增強。健身訓練強度比運動區1與運動區2的要高，但是仍然大部分是有氧的。運動區3中的健身訓練可能，例如，包括帶有恢復活動的間歇運動。本運動區的跑步尤其對提高心臟與骨骼肌肉的血液循環效率。

如果你的目標是在挖掘最高競技潛能，那麼你需要在**運動區4**與**運動區5**進行訓練。在這些運動區，你進行無氧跑步，間歇時間爲10分鐘之內。間歇時間越短，運動強度越高。間歇運動之間進行充分恢復是十分重要的。運動區4與運動區5的健身訓練模式設計爲產生峰值效果。

Polar運動區可以進行個性化設置，使用實驗室測量的HRmax數值，或者進行運動場所測試，由你親自測量數值。在一個運動區中跑步時，應當盡力利用整個運動區。運動區中部是一個良好的目標，但是沒有必要使你的心率一直保持在這一水平。心率會逐漸調整，適應健身訓練強度。例如，當從運動區1跨越至運動區3時，循環繫統與心率將會在3-5分鐘內調整。

心率對運動強度的反應取決於相關因素，如身體適應、恢復以及環境因素。必須注意主觀疲勞感覺，並且相應對健身訓練計劃做出調整。利用運動區的簡便方法是制定你的目標心率區。

如需更多相關資料，請參閱 “計劃你的訓練”。

運動後，運動持續時間在運動區中顯示。訪問*Weely*(每周)顯示訊息，查看你所進行鍛鍊的運動區，以及在每一運動區所花費的持續時間。

Polar ProTrainer 5提供多達10運動區，能夠更好服務於你的健身訓練需求與心率 儲備要求。

OwnZone(個人運動心率區) 健身訓練

OwnZone(個人運動心率區)跑步心率錶能夠自動測定個體安全運動強度運動區：你的OwnZone(個人運動心率區)。Polar OwnZone(個人運動心率區)具有獨特 功能，能夠測定你個人有氧健身訓練運動區。該功能從熱身 運動開始進行指導，完全考慮了你目前的身體與精神狀況。對於絕大多數成年人來說，OwnZone(個人運動心率區) 相應爲最大心率的65-85%。

OwnZone(個人運動心率區)能夠在熱身運動(如走路、慢跑或者做其他運動)階段，花費1-5分鐘時間測定。其理念是開始運動時，運動緩慢且強度較低，然後逐 漸提高運動強度與心率。OwnZone(個人運動心率區)適用於健康人群使用。有些健康狀況可能導致以心率變化爲基礎的OwnZone(個人運動心率區)測定失敗。這些狀況包括高血壓、心律不正以及某些藥物治療。

傾聽並且分析你在體育運動過程中身體發出的訊號是獲得健康的重要組成部分。由於熱身運動與其他類型的運動不同，你的身體與精神狀態也可能每天不同(由於壓力或者疾病)，因此對每個運動階段使用OwnZone(個人運動心率區)功能能夠保証適用特定運動類型與日期的最爲有效的心率目標運動區。

最高心率

最高心率(HRmax)是在最大體力負荷下的最高心跳每分鐘(bpm)。這是因人而異的，取決於年齡、遺傳因素以及身體適應水平。也可能根據不同的體育類型而有所不同。HRmax用於表示運動強度。

測定最高心率

你的HRmax可以通過多種方法進行測定。

- 最準確的方法是，你的 HRmax進行臨床測量，通常是在心臟病專家或者運動生理學家的監控下，進行最大負荷的踏車或者自行車強度測試。
- 你也可以通過其他方法測定你的 HRmax通過健身訓練伙伴進行運動現場測 試。
- 你通過Polar健身訓練測試，取得 HRmax -p分數，預測你的 HRmax
- HRmax 也可以通過通常使用的公式進行估算：220 - 年齡，盡管研究顯示該 方法不是很準確，尤其對於年紀大的或者已多年不進行鍛鍊的人士。

如果你在最近幾周進行了一些高強度的健身訓練，並且知道你能夠安全達到最高心率，你可以自己進行測試，測定你的HRmax。建議在測試時，有健身訓練伙伴相伴。如果你對此尙不能確定，在進行測試之前，應當向你的醫生進行咨詢。

以下是一個簡單測試的舉例。

第1步：在平坦表面進行15分鐘的熱身運動，達到你通常的訓練步幅。
第2步：選擇一個需要超過2分鐘時間攀登的小山或者樓梯。一次跑上小山或者樓梯，採用你能夠保持20分鐘的最大步幅。從小山或者樓梯返回基地。
第3步：再次跑上小山或者樓梯，採用你能夠保持3公里的最大步幅。
注意你的最高心率。你的最大值大約比你注意到的數值高10次。
第4步：從小山上返回，允許你的心率下降30-40次每分鐘。
第5步：再次跑上小山或者樓梯，採用你只能夠保持1分鐘的最大步幅。試圖在半路上跑上小山或者樓梯。注意你的最高心率。.這將與你的最高心率相近。使用這一數值作爲你的最高心率來設置健身訓練運動區。.
第6步：確保你進行良好的放鬆，至少要有10分鐘。

安坐時的心率值

靜坐心率HRsit是你處在完全靜止狀態時的平均心率(即坐位)。如需方便測定HRsit，戴上傳感器，坐下，不要進行任何身體活動。如需進行更加精確的測量，重覆這一程序數次，然後計算你的平均值。

儲備心跳率
儲備心跳率(HRR)是最高心率與靜態心率(HRrest)*的差額。HRR可用於計算運動時是心率。
這是基於自覺運動強度的心率變化範圍。HRR等同於攝氧儲備 (VO_2R)。

可以利用Karvonen 公式計算運動心率。加上特定的儲備心跳率百份比成爲靜態 心率。

運動心率 = 目標運動強度百份比 (HRmax – Hrrest) + HR rest

例子：

目標運動強度爲70%HRR，他的HRmax 是201bpm及HRrest爲50bpm。

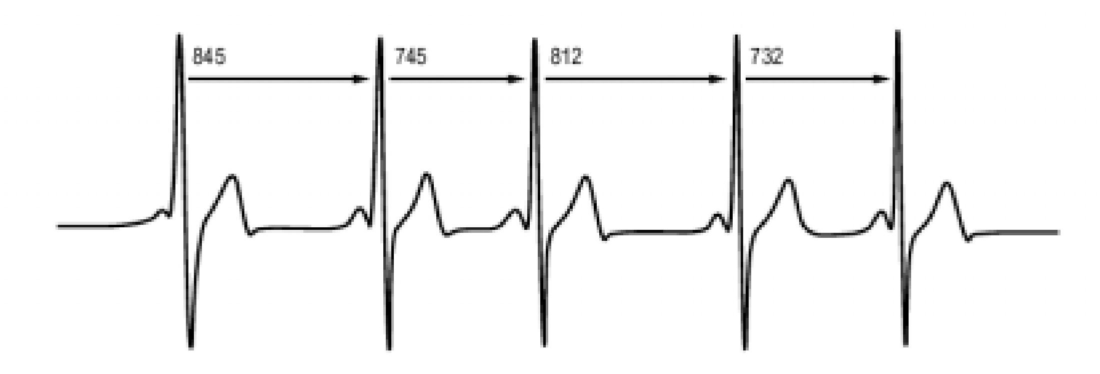
運動心率 = 70% (201 – 50) + 50
運動心率 = 156bpm

為取得準確的運動心率，你需要提供準確的HRmax及HRrest。如利用估計的HRmax，運動心率的數值往往為估計的。

* 在Polar RS400及RS800跑步心率錶，在休息時的心率數值是以安坐(HRsit)時所
計算的。由於準確的關係，HRsit可被用作計算能量消耗。HRsit與最低運動強度配合，使不同的訓練強度可相比較。

心率變異

心率會隨著每一下心跳而變化，心率變異(HRV)是每一下心跳的間距的變化，亦可稱為R-R 間距。



HRV顯示了圍繞平均率的心率波幅，平均的心率為每分鐘60下(bpm)，並不等於每一下成功心跳的間距一定為1.0秒，反而心跳會在0.5秒至2.0秒間波動。

HRV會受個人的帶氧健康影響。一個處於良好狀態的心臟的HRV一般在休息時會較大。其他影響HRV的因素還有年齡、性別、身體的姿態、當天的時間、健康狀況等。當進行運動時，HRV會因為心率及運動的強度上升而下降，HRV亦會因為個人的當時的精神壓力而下降。

HRV受到自主神經系統所規律。副交感活動使心率下降同時HRV上升；交感神經活動使心率上升同時HVR下降。

HRV用於Ownzone, OwnIndex 及OwnOptimizer功能，亦可受到心率錶所監察。
如果你的HRV在某個跑步速度及心率改變，這表是你的訓練強度及壓力改經改變。

跑步步頻及步距

步頻*是配戴上步速傳感器的足部每分鐘接觸地面的次數。

步距*是平均每一步的距離，這是你的左腳與右腳接觸地面的距離。

步速 = 2*步距*步頻

有兩個方法可增加跑步速度：增加你的步頻或踏更大步。

精英級的長跑好手一般的步頻比較高，約85-95。在上斜的時候，一般的步頻數
值會較低；在下坡的時候，一般的步頻數值則會較高。跑手會因調較步距配合速度：步距增加，速度亦相對增加。

很多時候跑步都會犯一個共通的錯誤，這就是踏步過多。最有效的步距是最自然的一種
，即雙腳覺得最自然的步距。你可透過加強你雙腳肌肉跑得更快。

另外你需要提升你的步頻的效率。步頻不會容易改進，但如果經過正確的訓煉，你可以在所有跑步維持適合的步頻，並且提升你的表現。爲了建立合適的步頻，你需要訓練連接神經的肌肉。每星期一課的步頻訓練是一個好開始，加每週的其餘時間進行一些步頻訓練。在長時間的簡單跑步，你可以進行一些更快的步頻練習
。

當爲了更長程的跑步比賽 (半馬拉松、馬拉松或更長)進行訓練，監測步頻可能
會帶來很多幫助。在一個期望的跑步速度以一個較低的步頻作練作會引起在賽事的稍後部份產生問題，因爲你的雙腳會變得疲倦。有一個方法改善就是在該期望的跑步速度增加雙腳的速度。你可設定你的跑步心率錶以顯示步速及步頻。當你在保持相同的速度(設定一個細小的步速區以爲你提供音效作提示)，嘗試減細你的步幅及增加步頻。你可按以下方法定訂目標增加跑步步頻：

- 80/分鐘 (4小時馬拉松選手)
- 85/分鐘 (3小時30分鐘馬拉松選手)
- 88/分鐘 (3小時馬拉松選手)

這是一個概括的指引而已，身材高挑的跑手步頻一般會較低，跑手需要調較步頻至一個雙腳感覺良好的速度
。

一個好的方法以改善步距，就是進行特定的力量訓練，例如在山上跑、沙上跑或跑上樓梯。一個包括力量訓練的6週的訓練時間可爲你的步幅帶來明顯的改善。如果結會了一些雙腳速度的訓練
(例如在最好的5公里作較短的步幅)，你亦可 在訓練期後見到明顯的改善。

*可選配s3步速傳感器W.I.N.D.

R-R記錄

R-R記錄及儲存心跳的間距，即是每一下成功心跳的距離。這個資料亦會以即 時的每份鐘每一下心跳顯示。

當記錄了每一個心跳間距，額外的心臟收縮及錯誤信息。我們建議塗上ECG凝膠以曾加皮膚與心率傳輸帶的接觸。錯誤的讀數可以在軟件上調較或修正。

Polar 跑步指數

跑步指數是監控運動效果變化的簡便方法。運動效果(你在給定步幅的跑步速度/方便性)受到有氧健康(VO2max)與運動效率(你身體的跑步效率)的直接影響。跑步指數是對這一影響的測量。通過長時間記錄你的跑步指數，你可以對運動進步進行監控。運動提高意味著，跑給定步幅更加省力，或者在同樣出力水平，步幅更快。跑步指數特性對此運動提高進行計算。跑步指數也給出你的跑步運動效果每日訊息，該訊息可能每天不同
。

跑步指數益處：

- 強調良好訓練階段與休息日的積極作用。
- 監控不同心率水平的健身與運動效果-不僅只監控最大運動效果。
- 你可以通過比較不同訓練的跑步指數來測定你的最佳跑步速度。
- 強調通過更好的跑步技巧與健身水平取得的進步。



跑步指數在每項記錄心率與步速傳感器*訊號的運動中進行計算，必須符合以下要求：

- 速度應當爲6公里/小時 / 3,75英里或者更快，持續時間至少爲12分鐘。
- 心率應當高於40%HRmax。

確保步速傳感器已校準。當你開始記錄運動階段時，校準開始。在運動階段中，你可以停止一次，例如在交通訊號燈前停止，這不會中斷計算。

結束時，跑步心率錶顯示跑步指數，並且將結果儲存在檔案中。將你的結果與下表比較。使用軟件，你可以監控分析你在不同時間與不同跑步速度上的跑步指數進步情況。或者比較不同運動階段的數值，並且進行短期與長期分析。

短期分析

跑步指數	運動效果水平
< 30	很差
31-37	差
38-44	一般
45-51	平均
52-58	良好
59-65	很好
> 65	優秀

由於跑步情況 (例如地面、小山、風力、溫度)不同，每天跑步指數可能有所不同。

長期分析

單一跑步指數能夠形成趨勢，預測你將能夠成功跑完一定距離。

以下表格估算跑步者在最大負荷下，達到一定距離所需要的持續時間。使用你的長期跑步指數平均值來解釋該表格。**.當取得跑步指數數值的速度與跑步情況與目標運動效果相近時，預測最爲準確。**

跑步指數	**Cooper試 (米)**	**5 公里 (小時：分：秒)**	**10 公里 (小時：分：秒)**	**21,098 公里 (小時：分：秒)**	**42,195 公里 (小時：分：秒)**
36	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00

跑步指數	Cooper試 (米)	5 公里 (小時：分：秒)	10 公里 (小時：分：秒)	21,098 公里 (小時：分：秒)	42,195 公里 (小時：分：秒)
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00
64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

*根據需要，可選s3步速傳感器W.I.N.D.。

必須提醒你注意，除了良好的跑步指數，最大跑步運動效果需要良好的準備，理想的跑步條件，速度，耐力與勇氣。健身訓練的數量、質量以及天賦也會起到作用。

Polar圖書館

要了解更多關於如何提高跑步水平的資料，請瀏覽Polar圖書館：[http://articles.polar.fi]

12. 客戶服務和訊息

保養與維護

產品的保養
與其他電子設備一樣，Polar訓練心率錶應當經常保養。以下建議將幫助你履行質量保持義務，長年享受產品帶來的樂趣。

在使用後，應當將傳感器從心率傳輸帶上卸下。使用中性肥皂水溶液對連接器進行清洗。用毛巾擦幹。禁止使用酒精或者任何磨損材料（鋼絲棉或者清潔化學物質）。

定期或最少每用5次便用水溫40ºC/104ºF的洗衣機清洗彈性胸帶。這是確保傳輸帶可準確度及延長傳輸帶的壽命。使用洗衣袋。切勿浸泡並且使用帶有漂白劑或者衣物柔順劑的清潔劑。切勿對心率傳輸帶進行乾洗或者漂白。

心率傳輸帶和連接器和應分開乾燥和儲存。在對心率傳輸帶進行長期儲存前，以及在高氯含量的游泳池中使用後，必須使用洗衣機進行清洗。

將你的訓練心率錶和傳輸器放置在陰涼幹爽的場所。切勿將它們放置於潮濕環境中、密閉材料（塑料袋或者運動包）或者導電材料（濕毛巾）中。切勿長時間受陽光直接照射。

運行溫度爲-10 ˚C 至 +50 ˚C/ +14 ºF 至 +122ºF.

售後服務
在二年質保/保證期內，如果對產品有任何服務需要，我們建議你聯絡經過授權的Polar客戶服務中心。對於由未經Polar Electro授權的客戶服務所直接或間接損壞不屬於保用範圍。如需更多相關訊息，請參閱“Polar國際保養”。

更換電池
建議前往Polar客戶服務中心更換電池。不要開啓電池蓋上的封條。

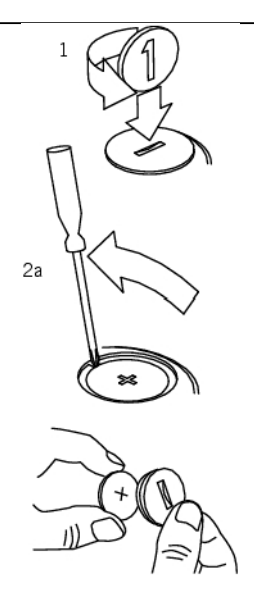
如需親自更換訓練心率錶、傳感器與傳輸器電池，必須仔細按照開始指引中的安裝訓練心率錶電池說明進行。

ⓘ *更換電池前，應先將數據從心率錶傳輸至Polar ProTrainer 5做備份，以防數據丟失。更多資料請參考 Polar ProTrainer 5軟件使用幫助。*

如果你將讓Polar來更換電池，請與經過授權的Polar客戶服務中心聯絡。

更換訓練心率錶電池
更換訓練心率錶電池需要CR2032電池和一枚硬幣。

1. 使用硬幣將電池蓋輕輕撥起，並逆時針旋轉。
2. 移除電池蓋。由於電池與電池蓋相連，操作時應仔細。取出舊電池並換上新電池。注意不要損壞電池蓋的電線。
3. 電池的正極（+）與電池蓋接觸，負極（-）朝向心率錶。
4. 電池蓋上的密封圈也與電池蓋相連。如密封圈損壞，應進行更換。在蓋上電池蓋之前，確認密封圈完好無損，並卡在槽內適當位置。
5. 將電池蓋放回原位並使用硬幣順時針方向旋轉到“關閉”位置。一定要確定電池蓋已關好！



過量使用背光照明，會使訓練心率錶電池快速消耗。在寒冷情況下，會出現低電量指示符號，當回到溫暖環境後，該符號會消失。為確保電池蓋達到最大使用壽命，應當只有在更換電池時才打開電池蓋。在更換電池時，確保密封圈沒有受到損傷，如果發現損傷，應當更換新的密封圈。在Polar零售商與經過授權的Polar客戶服務中心，有電池組與密封圈出售。在美國與加拿大，密封圈只有在經過授權的Polar客戶服務中心銷售。

電池應當遠離兒童存放。如果發生電池吞入，請立即就醫。電池應當按照當地規定進行處理。

預防

預防訓練中出現的干擾

電磁干擾與運動設備
干擾可能發生於微波爐或電腦附近。WLAN基座也可能在使用RS800CX運動時發生干擾。為避免發生錯誤讀數，產品應當遠離可能的干擾源。

帶有電子或者電氣裝置如LED顯示屏、發動機以及電氣制動的訓練設備可能導致干擾雜散訊號。要解決這些問題，請按照以下步驟嘗試：

1、將傳感器從胸部取下，使用你原先使用的訓練設備。
2、將訓練心率錶四處擺動，直到找到一個無雜散讀數或者無心跳符號閃爍的場所。設備顯示板正前方的干擾通常最嚴重，而顯示板左右側相對較少受到干擾。
3、將傳感器放回胸部，盡可能將訓練心率錶放在無干擾區域。

如果訓練心率錶仍然無法與訓練設備配合工作，則可能是由於心率錶受到太強的電氣干擾。

在水中使用RS800訓練心率錶
訓練心率錶是防水的。但是不能在水中進行心率監測。你可以在水中把心率錶當作一般手錶使用，但它不是一個潛水的工具。為了保障防水功能，請勿在水中按動心率錶的按鈕。如在大雨下使用心率錶也有可能影響心率監測。

如何在訓練時盡可能降低風險
訓練時可能包含一些風險。在開始實施訓練計劃之前，建議你首先回答下列關於你身體健康狀態的問題。如果你給予其中任何一個問題肯定的回答，我們建議你在開始訓練之前，首先向醫生咨詢。

- 在過去五年內，你從未進行過運動訓練嗎？
- 你是否患有高血壓或者高膽固醇嗎？
- 你是否正在接受高血壓或者心臟病的藥物治療嗎？
- 你是否有呼吸道疾病病史？
- 你是否有其他疾病症狀？
- 你是否大病初愈或者剛接受過藥物治療？
- 你是否使用心臟起搏器或者其他植入體內的電子裝置？
- 你是否吸烟？
- 你是否已懷有身孕？

請注意，除訓練強度外，心率還會受心臟、血壓、心理狀態、哮喘、呼吸道藥物以及能量飲料、酒精與尼古丁的影響。

你必須十分留意訓練時的身體反應。**如果在運動時，你突然感到疼痛或者過度疲勞，建議你停止運動，或者降低運動強度，繼續訓練。**

對於使用心肝起搏器、電擊去纖顫器或者其他體內植入電子裝置的人士請注意。有心臟起搏器的人士若有使用Polar訓練心率錶，風險自負。在開始使用之前，我們一貫建議你在醫生的指導下進行運動最大負荷測試。該測試的目的是，確保同時使用心臟起搏器與Polar訓練心率錶的安全性與可靠性。

如果你對任何與皮膚接觸的物質都會產生過敏，或者你懷疑由於使用我們的產品而導致了過敏反應，請查閱技術規範說明中列出的材料物質。爲了避免任何因傳感器而引起的皮膚反應，你可以將它配戴在襯衫外面，但必須將與電極接觸部分的襯衫充分濕潤，以確保其正常工作。

你的安全對我們來說至關重要。Polar s3步速傳感器的形狀設計爲盡可能減少被其他東西勾絆的可能。在任何情況下，如使用步速傳感器/Polar S3步速傳感器穿越矮灌木叢時，還是要小心謹慎。

ⓘ 由於濕氣與劇烈磨擦的綜合作用，傳感器的表面可能產生褪色現象，並且可能將此顏色染到淺色衣物上。如果你在皮膚上使用驅蟲劑，你必須確保驅蟲劑不會與傳感器發生接觸。

*根據需要，可選s3步速傳感器。

技術規範

訓練心率錶

心率錶爲1級激光產品

電池壽命：	平均可使用1年（1小時/天，7天/周）
電池型號：	CR2032
電池密封圈：	O型圈子 20,0 x1,1,矽酮材料
運行溫度：	-10 ˚C 至 +50 ˚C/ 14 ºF 至 122 ºF
腕帶與環扣：	聚氨酯、不銹鋼
後蓋：	聚酰胺、不銹鋼符合歐盟法令94/27EU及其修訂1999/C205/05關於可能直接或者與皮膚發生長期接觸產品的鎳排放規定。
手錶測量精確度：	在25 ˚C/77癒溫度條件下，小於±0.55秒/天
心率錶測量精確度：	±1%或者1次/分鐘，以數值較大者爲準。穩定狀態下適用的精確度。
心率測量範圍：	15-240
速度顯示範圍：	步速傳感器：0-36公里/小時或者0-22,3英里/小時，步頻0-255；G3 GPS傳感器：0-250公里/小時或者 0-155,3英里/小時；速度傳感器：0-127公里/小時或者0-78,9英里/小時；腳踏圈速傳感器：15-200
高度顯示範圍：	-550 m - +9000 m / -1800 ft - +29500 ft Polar心率錶根據ISO2533所介定的氣壓來計算海拔高度。
爬坡：	5 m / 20 ft

心率錶極限值

最大檔案數量：	99
最大記錄時間：	99小時59分59秒

最大手動圈數：	99
最大自動圈數：	99
鞋1/2/3總距離：	999,999公里/621,370英里
單車1/2/3總距離：	999,999公里/621,370英里
合計鞋/GPS/單車距離：	999,999公里/621,370英里
總距離：	999,999公里/621,370英里
總時間：	9999小時59分59秒
總卡路里：	999,999千卡
總運動計數：	9999次
總上坡：	304,795米/999,980英尺
總里程：	999,999公里/621,370英里

心率傳輸器

WearLink密碼心率傳輸帶W.I.N.D.電池壽命：	平均可使用2年（1小時/天，7天/周）
電池型號：	CR2025
電池密封圈：	O型圈20,0 x 1,0,矽酮材料
運行溫度：	-10 °Cto +40 °C/ 14 癋to 104 癋
連接器材料：	聚酰胺
傳輸帶材料：	聚亞安酯/聚酰胺/聚酯/彈性蛋白酶/尼龍

Polar ProTrainer 5TM

系統要求：

PC
Windows2000/XP（32bit）/Vista
IrDA紅外線兼容端口（外部IrDA紅外線設備或者內部IR端口）
此外，安裝此軟件，你的個人電腦必須配有Pentium II 200MHz或者更快的處理器，SVGA或者更高分辨率的顯示器，50MB硬盤空間以及CD-ROM驅動器。

使用IrDA通訊方式的Polar WebLink

系統要求：

PC
Windows2000/XP（32bit）/Vista
IrDA紅外線兼容端口（外部IrDA紅外線設備或者內部IR端口）

Polar訓練心率錶能夠顯示生理緊張與運動強度水平。它能夠顯示表現指數和環境條件，如海拔高度和溫度等。另外，如果配合使用s3步速傳感器/自行車速傳感器/G3
GPS傳感器，它還能夠顯示速度與距離性能指標與測量值；如果配合使用腳踏圈速傳感器，還可以顯示跑步或自行車頻率；如果配合G3
GPS傳感器使用，還可以顯示地點數據。除此之外無其他指定用途。

Polar訓練心率錶不應當被用於具有專業或者工業精確度要求的環境測量。此外，不應當使用本產品進行空中或者水下作業測量。

防水性能Polar產品的防水性能按照國際標準ISO2281進行測試。根據防水性能，產品分爲三類。請檢查你的Polar產品背面防水性分類，然後與下表進行比較。請注意，此類訂定並不一定適用於其他制造商的產品。

錶殼後標識	防水特性
防水	飛濺液體、汗、雨滴等，不適用於游泳
防水30/50米	可進行沐浴和游泳
防水100米	可用於游泳和潛水（不使用氧氣罐）

*這些特性也同樣適用於Polar wearlink[密碼心率傳輸帶] 31與Polar
WearLink密碼心率傳輸帶W.I.N.D.產品。傳感器標記防水30米。

常見問題解答

發生以下情況我該怎麼辦？

出現電池符號與Battery Low（低電池）顯示？
低電量顯示通常是電池過期的第一個訊號。但是，在寒冷條件下，也會出現低電池訊號。當你回到正常溫度條件後，該符號會立即消失。當該符號出現時，訓練心率錶會發出聲響，自動解除背光。如需更多關於更換電池訊息，請參閱“保養及維修”。

我不知道處於菜單的哪個環節？
按住STOP（停止）按鈕直至日時顯示在顯示屏上。

按任何按鈕均無反應？
重新設置訓練心率錶，同時按下所有按鈕，持續2秒鍾，直到出現數字顯示。按下任何按鈕，在重新設置後，在基本設置中設置時間與日期。所有其他設置被儲存。通過按住STOP（停止）按鈕，跳過其他設置。

心率讀數失常，極高或者顯示無（00）？
- 確保傳感器心率傳輸帶在運動過程中沒有松動。
- 確保紡織電極在運動服中緊貼皮膚。
- 確保傳感器 /運動服電極經過濕潤處理。
- 確保傳輸器/運動服幹淨。
- 強電磁訊號會導致讀數錯誤。如需更多相關訊息，請參閱“預防”。
- 如果心率錶從干擾源移開後，仍然出現錯誤讀數，則放緩運動速度，手動檢查脉搏。如果你感到顯示讀數高，你可能發生了心律不正。絕大多數心律不正並不嚴重，但最好向你的醫生進行咨詢。
- 心臟病症可能改變你的ECG[心電圖]波形。在這種情況下，向你的醫生進行咨詢。

顯示存儲器已滿？
在運動過程中，如果你已記錄99圈或者如果已無運動儲存空間時，該訊息會顯示。在這種情況下，停止運動，將運動檔案從訓練心率錶傳輸到Polar ProTrainer 5上。然後將它們從訓練心率錶上刪除。

顯示“檢查wearlink[密碼心率傳輸帶]！”，訓練心率錶不能找到心率訊號？
- 確保傳感器心率傳輸帶在運動過程中沒有松動。
- 確保紡織電極在運動服中緊貼皮膚。
- 確保傳感器 /運動服電極經過濕潤處理。
- 確保傳感器/運動服幹淨且未損壞。



- 如果運動服心率測量不工作，則試一試使用wearlink[密碼心率傳輸帶]。如果傳輸帶檢測到心率，問題很可能出在衣服上。請與衣服零售商/制造商聯系。
- 如果你已經采取了所有上述行動，此錯誤提示訊息仍然顯示，心率測量仍然不工作，則你的傳感器電池可能出現電量不足。如需更多相關訊息，請參閱“維修及保養”。

顯示“找到新的WearLink，與新的WearLink連線嗎”？
如果你買了一條新的心傳輸帶作爲配件，你需要把它與心率錶進行連線，如需要多相關訊息，請參閱“與新的心率傳輸器連線”。

如果你所使用的傳感器已包含在產品套裝內，及文字顯示於屏幕顯示上，訓練心率錶可能收集到其他傳輸帶的訊號。在這情況下，請確保你正在配戴屬於你自己的傳輸帶，而傳輸帶的電極接觸面是濕潤的，及傳輸帶並沒有松脫。如果該訊息仍然顯示，表示傳輸帶的電池已耗盡。如需更多相關訊息，請參閱“維條及保養”。

顯示“步速傳感器校準失敗”？*
校準未成功，你需要進行重新校準。如果你在校準過程中移動，則校準會發生失敗。當你達到圈數距離時，停止跑步，站立不動，進行校準。手動校準的校準因數範圍是0,500-
1,500。如果你設定的校準因數低於或者高於這些數値，則校準失敗。

顯示“與新的步速傳感器連接”？
如果你買了一個新的傳感器作爲配件，你需要把傳感器與你的心率錶連線。如需更多相關訊息，請參閱“維修及保養”。

如果你使用的傳感器己包括在你的產品套裝內，及文字顯示於屏幕顯示上，訓練心率錶可能收集到其他傳感的訊號。在這情況下，請確保你正在配戴屬於你自己的傳感器。如果該訊息仍然顯示，表示傳輸帶的電池已耗盡。如需更多相關訊息，請參閱“維條及保養”

就算停止活動，但海拔高度仍然不斷改變？
訓練心率錶會把監測氣壓並把數據轉化爲海拔高度。因此天氣改變可能會影響海拔高度的讀數。

海拔高度讀數不準確？
當你置身於受到外在因素影響的環境中，如強風或空氣調節，海拔高度的讀數可能會出現誤差。在這種情況下，你可校準海拔高度。如果讀數仍然不準確，可能是有灰塵阻塞氣壓的接受位置。在這種情況下，你可把心率錶送到Polar客戶服務中心撿查。

顯示“存儲容量低”？
當只有大約1小時存儲容量剩餘時，**低存儲容量顯示**。要使剩餘存儲容量最大化，在設置>功能
>記錄速率中選擇最長記錄速率（60秒）。當存儲器容量用完時，顯示存儲器已滿顯示在顯示屏上。如需釋放存儲空間，將運動訊息傳輸到Polar Pro Trainer 5軟件，然後將它們從心率錶存儲器上刪除。

*根據需要，可選s3步速傳感器W.I.N.D.

Polar有限國際保養卡
- Polar有限國際保養卡由Polar
- Electro有限公司頒發給在美國或者加拿大購買本產品的消費者。Polar有限國際保養卡由Polar Oy有限公司頒發給在其他國家購買本產品的消費者。
- Polar Electro Oy/Polar
  Electro有限公司向本產品的原消費者/購買者保證，自購買之日起二年內，本產品的材質或者工藝不會出現缺陷。
- **請保存發票或者敲過章的Polar客戶服務卡，以作爲你的購買憑證！**
- 質保範圍不包括電池以及因使用不當、濫用、意外或者違反注意事項、保養
- 不當、商業應用、破裂或者斷裂表殼與彈性帶。
- 質保範圍不包括由本產品導致的或者與本產品相關的任何直接、間接或者意外、引發或者特殊的損害、損失、成本或者費用。在質保期間，本產品可在經過授權的客戶服務中心進行免費維修或者產品更換。
- 本質量保證並不影響現行適用國家或者州立法律所規定的消費者法定權利，或因銷售/購買合同而產生的消費者自銷售商處獲得的權利。

CE 0537



本產品符合93/42/EEC與1999/5/EC法令規定。相關合格聲明可在www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.上查詢



這個打叉垃圾箱符號表示，Polar產品為電子設備並且符合歐盟議會和歐盟委員會關於廢弃電氣與電子設備（WEEE）2002/96/EC法令的規定。這些產品應當在歐盟各國按照規定進行妥善處理。Polar鼓勵你在歐盟以外地區，也應當遵照當地廢弃物處理法規，並且在可能的條件下，對電子設備進行單獨收集處理，以盡可能減小廢弃物對環境與人類健康的影響。

Polar ElectroOy是經過 ISO9001：2000認證的公司。

Polar免責聲明

- 本用戶說明手冊所載材料僅供參考。由於制造商不斷進行的產品研發，所述
- 產品可能有所變動，毋須事先通告。
- Polar Electro Inc./PolarElectroOy有限公司不對本用戶說明手冊或其所述產品作出任何聲明或保證。
- Polar Electro Inc./PolarElectro Oy有限公司不對由本產品材料或者本產品導致的或者與本產品相關的任何直接、間接或者意外、引發或者特殊的損害、損失、成本或者費用負責。

本產品受以下一項或者若幹項專利保護：US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE 69630834.7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S,USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US5628324, DE 69600098T2, FI110915。其他專利待定。

制造商：
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
電話：+358 8 5202 100
傳真：+358 8 5202 300
網址：www.polar.fi

17936756.00 ENG A



索引